فى ذكرى الأميرة شيوه كار

ما أظن واحدة منا الا وفى تاريخها بعض من فضل « امنا » الاميرة المبرورة شيوه‌كار فان أميرتنا لم تكن أما لواحدة ، بل هى أم لجيل ، بل هى أم لاجيال بل أم لامة تعرف لها اليد وتحفظ لها المعروف

وما أظن مسالك الدمع على فقدها ميسورة حتى تفـرج عن قلوبنـا الحـزن بالبكاء ، فقد اراد الله لها جلال الموت كما اختار لها جلال البقاء ٠ فكان الدمع أصغر من أن يؤدى واجب العزاء فيمن كانت وفيمن ستبقى على مدى الدهر عنوان الفضائل ومثال الشمائل ، ومنارة الناس عندما يعز الوفاء ٠

انى أخشى أن أذكر بعض مالها علينا فى يوم ذكراها فان فضلها فينا متعدد الجوانب كثير الفرائد ، حتى لتنوء الذكرى بحمل ما لها فى نفوس المصريـين والشرقيين على السواء وحسبى أننا نتنافس فى رواية مآثرها فى ذكرى وفاتها فلا نبلغ منها الا بعضها ٠ لان أميرتنا كتاب ضخم مفتوح ، صفحة منه تكفى لتخليدها على مدى الايام وبقدر صفحات الكتـاب ينبغى ان تروى قصتهـا الفريدة بين قصص المصلحين اصحاب المثل والآراء فذلك بعض ما لها علينـا لا اليوم فقط بل كل يوم على مدى الزمان

سنذكرها فالذكرى تنفع المؤمنين ٠ وما رأيت فى مصر والبلاد العربية الا مؤمنا برسالة الاميرة شيوه كار التى كافحت ونافحت فى سبيل تكوين مجتمع رفيع القدر عزيز المنال

لن نبكى أميرتنا شيوه كار فهى أكبر وأعظم من أن تذكر خـلال الدمـوع ومثلها من عناوين التاريخ

فلنزيد هذا العنوان الرفيع بكفاحنا ، لن يتم ذلك الا بالسير على خطاهـا وترصد منهاجها وتحقيق ما سعت اليه فى دنياها من خير ومعروف

درية شفيق

هذه العقليات !....

للدكتور ابراهيم عبده

لن نفرغ من هذه العقليات الغريبة التى لا تقدر ظروفها ولا تستطيع أن تزن الحياة بميزانها الصحيح ، فالدنيا عند فتياتنا صور ولهو، والحرية عندهن عبث وثورة ، والزواج فى نظرهن حرية لا حدود لها ولا قيود !

بعض فتياتنا يرى الزواج لونا من ألوان المتاع الرخيص ، انهن يردن أن يكن محظيات قبل أن يكن زوجات ! ونحن الرجال مهما نغلق عيوننا عارفين بالضبط أين تكون المحظية الحرام وأين تكون الزوجة الحلال ، أما آنساتنا فلا يفرقن بين الحلال والحرام ، ولا تشفع عندهن وثيقة الزواج أو تكاليفه أو واجباته الكثار

ثلاثة من خير الشبان قد اكتملت رجولتهم مالا وعلما وقدرا ، ترفضهم بيوت ثلاثة متواضعة ، لانهم رفضوا أن تكون لزوجات المستقبل هذه الحريات التى يشاهدونها فى روايات السينما الامريكية ، وأبوا أن يكونوا مطايا لهذه التقاليد الجديدة التى تعطى للزوجة كل الحقوق فتسأل عن خطو زوجها اذا خرج وسر زوجها اذا تثاءب ، وعمل زوجها ان شغله وقتا طويلا أو قصيرا ، ثم تحرمه هو من التساؤل عن داعيها الى الشاى أو مطعمها فى فندق أو مهديها قرطا أو سوارا ! ...

ثلاثة من خيرة الشباب قد انصرفوا عن الزواج لان تقاليده الجديدة لا توائم تقاليدهم ، فاذا هم عند البيوت الثلاثة جماعة «بلدى» لم يثقفهم العلم ولم يقدمهم المجتمع ولم تفدهم حضارة الغرب فى قليل أو كثير ...

قال أصحابنا الثلاثة : ألستم مصدرى هذه الصحيفة التى تدعوالى حرية المرأة وتطالب بحقوقها ؟ أيرضيكم أن تكون هذه رسالتكم فى هذه الفترة — فترة الانتقال — التى يكبو فيها الصاحى ويخطىء صائب الهدف ؟

قلت للصحاب ما دعونا قط الى ما نسمعه منكم ، فان الحرية فوضى ان لم نعرف لها حدا ، وما دعونا قط الى أن ينصرف الفتيات الى تقليد التافه فى روايات السينما ، واننا لاحرص الناس على أن تأخذ المرأة مكانها فى الحياة، وأول مكان لها بيتها الذى تسعد فيه بزوجها وأطفالها ، وأول ما دعونا اليه أن تعرف أن الزواج شركة لا استغلال فيها ، وأنها تلزم الزوج والزوجة معا أن ينزل كل منهما عن شىء من سعادته وحريته لاسعاد الآخر، ذلك ما دعونا له ، وتلك خطتنا كلما روعنا ما يذهب اليه الناس فى حياتنا الاجتماعية من خروج على التقاليد الكريمة والآداب المرعية

اننا لم نفتح الجامعة للبنت الا لنقيم بيوتنا على أساس متين من العلم والخلق ، وما رضينا مشاركة الانثى فى الحياة العامة الا لينصلح حالنا ، والشهادة الجامعية التى تحملها مهما يجل قدرها لا ينبغى أن تصرفها عن واجبها الاول ، وهو أن تكون أما قوية الخلق حميدة

ثقي بنفسك

ليس هناك شخص لا يخالجه احساس بالنقص . ولكن هناك بعض الاشخاص الذين يبالغون فى تقدير ما لديهم من نقص بحيث يكون لهم مصدر ألم ممض وعذاب مستمر . والعاقل هو من يحاول أن يعوض هذا النقص وخاصة اذا كان جسمانيا . وقد كان بيتهوفن أصم ولكنه عوض هذا العيب بتنميه حسه وارهافه ،حتى أصبح من أعظم الموسيقيين فى التاريخ . وكان الرئيس روزفلت مشلولا ولكنه عوض النقص بالجهاد فى ميدان آخر وصل فيه الى أعلى المراتب .

وهناك وسيلة أخرى للتغلب على الشعور بالنقص اذا كان يصعب التعويض عنه ، هى أن نقبله على علاته بشجاعة ومرح وتسليم بالامر الواقع . ولقد قابلت فى حياتى فتيات ساحرات ولكنهن كن قانطات يائسات اعتقادا منهن بأنهن دميمات واعرف واحدة منهن كانت تعتقد أن أنفها الطويل ينفر الناس منها ، وقادها هذا الاحساس الباطل الى الانسحاب من محيط الحياة فكانت تنزوى بعيدا عن الناس وكأنها تدارى عارها مع أنه ما من أحد لاحظ هذا العيب فيها .

وكثيرا ما ينسج الشباب لنفسه صورة عجيبة عن الجمال. فهو فى رأيه وعرفه أنف معتدل وعينان واسعتان وفم صغير ووجه مستدير . وينبغى أن يكون الانسان قد عرك الحياة لكى يدرك ما فى التقاطيع الغير منتظمة من سحر وما لها من تعبير مؤثر قوى،والفتنة والجاذبية كثيرا ما تكونان لوجه فريد فى شكله مخالف لغيره .

فيا أيتها الفتاة التى ترى نفسها غير جميلة فى المرآة كفى حزنا وقلقا . وقولى لنفسك ان النساء اللاتى يعجبن أكثر من غيرهن لسن دائما اللاتى يكن كاملات الحسن بارعات الجمال . واذكرى هذه الاغنية الاسبانية التى تقول :

لقد قلت لى أننى دميمة
وانا أشكر لك ذلك
فلفتاة ذكية ولكن دميمة
أفضل من غبية وجميلة
نعم ، هو كذلك .

انسى معاكسات اخوتك الكبار لك حينما كنت صغيرة ،وسخريتهم من فمك الواسع أو أنفك الكبير أو سيقانك الطويله أكثر مما ينبغى. اطردى مركب النقص وذلك الخجل الذى خلفه فى نفسك. تجاسرى واضحكى من غير أن تخفى فمك بيدك ومن غير أن تفكرى فى أن أسنانك ليست فائقة الحسن كونى طبيعية فى مظهرك وحركتك . واذا كان الحظ العاثر قد شاء بان يكون لك أخت عرفت بأنها « الدرة المكنونة والجوهرة المصونة » فى الاسرة ، وأنها أجمل من فيها ، فقولى لنفسك أنك ستفارقين منذ اليوم والى الابد مظهر التهيب والخوف وعدم الثقة كمايخلع الانسان عنه بغتة فى أحد الايام ثوبا خلقا ضيقا .

وأخيرا اضحكى ...
كونى الفتاة الشابة المرحة الباسلة التى يقول فيها كل من يراها : « هى زهرة البيت وباعثة السرور فيه »

عبد القادر السماحي

السيرة ، وزوجة مثالية فى مجتمع مثالى ، ولم تقل أوربا أو أمريكا أن الفتاة التى تخطب أو يبنى بها يطلق لها العنان فتصاحب من النساء والرجال من تشاء دون موافقة الزوج وقبوله ، والا أصبح الزواج عندهم متعة للجسد وليس نعيما للروح كما اصطلح الناس فى كل زمان ومكان.

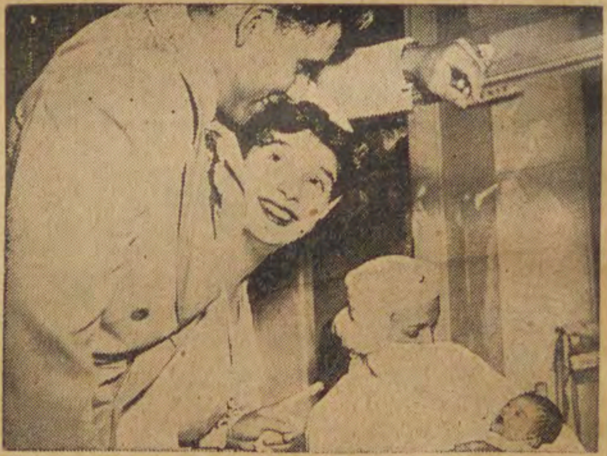
واذا كان بعض الشبان والشابات قد راعهم بعض المذاهب الاجتماعية الحديثة فأنهم لا يعرفون منها الا القشور، فأن مذهبا سياسيا واحدا لم يمض الى ما مضت اليه بعض فتياتنا من ثورة على واجبات الزوجية وحقوقها ، بل ان أشد المذاهب السياسية تطرفا تحول فيما نعلم دون الاسراف فى طعام أو كساء أو متاع ، فمن العجيب أن تنظر الفتاة الى خطيبها أو ينظر الخطيب الى فتاته نظرة الصيد للصائد ، فما هكذا تقام البيوت وتؤسس لها العمد ، وانما ذلك لون من المتاع الرخيص يعمد اليه بعض الناس فى عصور الضعف والانحلال

ان من أحب الاشياء الى نفسى أن أرى المرأة المصرية تحتل مكانها الرفيع فى أرفع الامكنة ، يسعدنى أن أراها شيخا فى مجلس الشيوخ أو عضوا فى مجلس النواب أو وزيرة بين مقاعد الوزراء فذلك حق طبعى لها ، لا نجادل فيه نحن أبناء الجيل الحديث ، بيد أننا نطالبها أيضا مقابل مكانها الذى نرجوه لها أن تعنى بوظيفتها الاولى وهى أكرم الوظائف وظيفة الزوجة والام ، فأن البلاد المتمدينة سينحل كيانها ويهون قدرها ويهوى سلطانها اذا كثرت وزيراتها وقلت زوجاتها وأمهاتها ، ولن يضيرها كثيرا أن تفقد الوزيرة وعضوة البرلمان وتجد الزوجة الصالحة والام الرءوم ،

هنا وهناك



هذه الحسناء الجميلة لا تتهيأ للبحر أو تستعد لنزهة على البلاج بل هى تستريح من حمل الاثقال! فاذا استراحت حملت زوجها فوق ثقل حديدى كبير ، زاعمة أن هذه وظيفة الزوجات فى العصر الحديث ! مسكين هذا الزوج حين يقوم بينه وبين زوجته خلاف ؟ ! !



الوالدان والطفلة عمرهم ٢٩ سنة وعشرة أيام ! الام ١٤ والاب ١٥ والطفلة جيلدا ١٠ أيام ... وهم جميعا من غجر أوروبا ... وهكذا يتزوج الغجر فى سن مبكرة ويبنون البيوت وينشئون لها العمد مع أنهم غجر ! ترى أنسميهم نحن أيضا غجرا ونصف الدين يتحقق عندنا بالزواج ؟!



هذه الفرنسية الحسناء تجلس فخورة بين الجوائز الغالية العديدة التى فازت بها فى المباريات الدولية لسباق السيارات ..

لقد تحدت هذه الشابة الجريئة الرجال فى أعنف الرياضيات وأخطرها ..

كم من مرة يا ترى جازفت بحياتها فى سبيل تلك الكؤوس الفضية ؟

اختبارات الذكاء

للدكتور فؤاد شيبك

فى سن السابعـــة

١ - المقدرة على معرفة العدد

يسأل الطالب :

ا - كم عدد أصابع يدك

ب - كم غرفة فى منزلك

جـ - كم عـدد تلاميـذ الفرقة

فى هذا الاختبار يجب على الطالب أن يذكر العدد مرة واحدة ولا يعد واحـد اثنين وقد يبدوهذا الاختبار بسيطا تافها الا أنه قد لوحظ أن كثيرا من الكبار وممن يشغلون وظائف هامة لا يستطيع الاجابة على عدد غرف شقته وهو يسكنها عشرات السنين ولوحظ أن أطفال الســابعة الذين يفشلون فى الاجابة فورا على مثل هذه الاسئلة هم من الاغبياء البلداء

٢ - الوصف

ا - تفتح نافذة المنـزل ويسأل الطالب عما يرى

ب - يعطى صورة تمثل منظرا سينمائيا أو طبيعيا ويسأل عما بالصورة

حـ - يدخل الطفل فى غرفة جديدة عليه مثل غرفة صالون جيرانه ويسأل عما بالغرفة

والمهم فى هذا الاختبار هو الوصف لامجرد ذكر المشتمـلات مثال ذلـك فى سؤال النافذة لا يكتفى من الطالب أن يقـول انه يرى سيارة تسير وأخرى فى اتجاه مقابل لها - وفى سؤال الصورة لا يكفى أن يقول انها صورة رجـل وامرأة بل انهما يصافحـان بعضهما مثلا أو اذا كانت صورة منظر طبيعى كنهـر وامرأة تملا منه جرة فيجب أن يذكر ذلك وألا يكتفى بذكر انهر والمرأة - وفى سؤال الغرفة عليه أن يذكر أنها غرفه جلوس وبها صور للحائط ونجفة كهربائيـــة وهكذا

٣ - تكرار خمسة أرقام

يذكر أمام الطالب رقم تليفون ويكون من خمسه أرقام ويطلب منه اعادته وهذا الاختبار هو فىالواقع اختبار لقوة الذاكرة أكثر منه اختبار للذكاء وهو يختلف عن تكرارجملة ذات معنى لان الارقام لا معنى لها

٤ - الرباط

يربط أمام الطفل حذاء أو كرافتة أو شريط حول خصله من الشعر ثم يطلب من الطالب اعـادة ذلك والنجاح فى هذا الاختبار يظهر ميل الطالب للاشغال اليدوية العادية ويعتبر هذا الاختبـار البسـيط من الاختبارات الفاصلة فىذكاء الطفل فى سن السابعة أى أن الطفل فى هـذه السـن الذى لا يستطيع ربطحذائه هو طفل غبى

٥ - التمييز بين الاشياء من الذاكرة

يسأل الطالب أن يبين الفرق بين شيئين منالاشياء التى فى متناول يده مثل الفرق بين الترام والقطار أو البرتقال واليوسفى أو البيضة واللوزة ففى المثـل الاخير على الطالب أن يذكر أن البيضة أكبر من اللوزة وأن كسرها أسهل وأن ما بداخلها سائلوهذا الاختبار لا دخل للتعليم فيه بل هو يظهر عقلية الطفـل فى التفكير فى الاشياء المتشابهة التى فى متناوله

٦ - قوة الرسم

فى هذه السن يجب أن تبدأ ملكة الرسم فى الطفل فيرسم أمامه أشكال مكونة من خطوط مستقيمة مثل مثلث ومربع وغير ذلك ويطلب منه اعادة رسمها والتمرينالمدرسى والاستعداد الشخصى يؤثران كثيرا فى هذا الاختبار

٧ - تسمية أيامالاسبوع

يطلب من الطالب أن يسمى أسماء الاسـبوع بالتتالى السبت الاحد الخ· ثم يسأل بعد ذلك ما الذى يلى يوم الثلاثاء وما الذى يسبق يوم الاحـد ولوحـظ أن كثيرا منالطلبة ينجحون فىالشطرالاول ولا ينجحون فى الشطر الثانى وفى هذا يبين الفرق بين الطالب الصمام الذى يحفظ الاشياء عن ظهر قلب ولا يعيها والاخر الذى يفقه ما يحفظ ويستطيع الاستفادة منه ويمكن تكرار مثل هـذا السؤال فى أشهر السنة وأسماء الفصول وهكذا

٨ - المتناقضات

يطلب من الطالب أن يذكر الكلمة العكسية لكلمةأخرى تذكر أمامه مثل طويل (الرد قصير) بارد - صادق - فوق حلو - مبلول - طرىوهكذا

٩ - معلومات عامة

يلقى على الطالب سؤال ويطلب منه أن يختارالجواب الصحيح من بينثلاثة أجوبة نذكر له مثال ذلك

١ - لماذا تحتفظ الناس بالكلاب فى المنازل ؟

ا - لان شكلها حسن

ب - لانها تنبح اذا رأت غريبا قادما

جـ - لانها تطارد القطط

٢ - لماذا كان الذهبأغلى من الرصاص

ا - لان لونه أحسن

ب - لان شكله أحسن

جـ - لانــه أندر فى الوجود

الطفــل

من أهم ما يجب أن تعنى به الام دراسة نفسيـة الطفل دراسة دقيقة ، لتتبين ميوله ·· فاذا لمست فيه ملكة من الملكات تعهدتها ، وعملت على انماء هذه الملكة فى نفس الطفل ، حتى تصبح موهبة ، وهى بهذه الدراسة النفسية تستطيع أن توجـه طفلها التوجيه الذى يتفق وميوله ، ويساير مواهبه ···

وعلى ضوء هذه الدراسة ، تستطيع الام أن ترسم خطة التربية التى تنهجها مع طفلها ، ولا يكلفها ذلك أكثر من دراسـة نفسية الطفـل ، وتبـين مواهبـه وميوله ···

ان فشل الكثيرين فى ميادين الحياة العملية انما يعزى أول ما يعزى الى عـدم ميلهم الى العمـل الذى يمارسونه ، لانهم يؤدونه ونفوسهم كارهة ، كأنهم أجبروا على أدائه، وهذا نقص فى التوجيه، لان الطفل اذا وجه الوجهة التى توافق ميوله وهوايته ، أمكنه أن يسجل الفوز والنجاح ، بعـكس هـذا الذى يؤديه كارها ! ···

عيسى متولى

شعرنيتي

للدكتور حسن سيف النصر

من المعروف أن الغدد الدهنية منبثة فى كل مكان فى الجسم . وهى تفرز مادة تجعل الجلد ناعما ومصقولا وهى تكثر وتتضخم فى الرأس وعلى الوجه . فاذا ما أفرغت ما فى جوفها على الرأس انسكب هذا الزيت على الشعر فأصبح غريقا فى بحر من الشحم والدهن واذا ما تفجرت هذه العيون على الوجه أصابه لمعان وبريق وهذا الذى نسميه عادة بالوجه الزيتى .

وما خطر هذا الزيت ؟

لا شك أن الخطر البارز من هذه الناحية ان الميكروبات تنمو وتكثر وتزدهر وتعيش فاذا أصابت الرأس ظهرت العلامة الاكيدة وهى (القشر) واذا صادف أن عاشت هذه الميكروبات على الوجه أصيب صاحبه (بحب الشباب) . ومن المؤكد أيضا أن القشر وحب الشباب صديقان متلازمان لا يمكن أن يفصلهما حاجز أو مانع لان السبب الملح فى كل هذا هو عنصر الزيت .

وما خطر القشر ؟

القشر يتعب الشعر ويؤذيه وفى الحق أنه يحطمه ويسقطه فى غير رفق ولا لين . واذا تحرجت الحالة تهيجت الرأس وأصابتها الدمامل المعروفة والاكزيما المزمنة ذات الوجه الكالح والمصير المجهول والعلاج المرهق الطويل

وكيف تمنع الزيت ؟

لهذا نقول أن هناك علاجين :

١ ــ داخلى

٢ ــ خارجى

البقية على ص ٤٢



الحصبة تزحف

للدكتور مصطفى الديوانى

هى الآن رابضة فى الوادى السحيق تحجبها عن ناظرينا قمة الجبل العالى . وهى ترسل طلائعها بين آن وآخر لترى هل ابن آدم فى غفلة كعادته فتنقض ، أو متحفز يقظان فتبقى حيث هى فى انتظار الفرصة الذهبية . وهى خداعة مراوغة نهازة للفرص تختار أشهر الشتاء لتتسلل الى هدفها ، مرسلة السهم الى الانسان عن طريق أخيه الانسان ، لانها تقبع فى الخياشيم محدثة تهيجا ورشحا وعطسا هو بمثابة القذائف تنتشر هنا وهناك ، فتورد الغافلين موارد العذاب والهلاك ..

بدأت تظهر فى الوقت الحاضر بعض الحالات ، وهذه سرعان ما تتكاثر ويحدث الوباء الذى نشاهده فى مثل هذه الاشهر من كل عام . ويؤذن بدء الوباء بانتعاش نفسى فى عجائز العائلات فينفضن عن أنفسهن غبار الكسل ويهززن عن أكتافهن خيوط العنكبوت ويجلسن فى تحفز وتحد انتظارا للضيف الثقيل ويقلن لك : كونى مضيافة سمحة يا ابنتى

ولا تخشى بأس هذا القادم الذى يهب علينا كل عام كالنسيم العليل . لا تيأسى ولا تحزنى بل هللى وزغردى وعندما يحل عليك أوقدى الشموع الحمراء والبسى طفلك الملابس الحمراء واسقيه نخب الضيف العسل الاسود بسخاء . لا تجزعى يا ابنتى ولا تبعدى بقية أطفالك عنه بل اخلطيهم به عسى الله أن يمن عليهم بلوثة من لوثات الضيف العزيز فيأخذوا دورهم فى التبرك منه لانه متى بارك من فى المنزل لا يعود اليه مرة ثانية ويا حبذا لو زفت البشائر الى الجيران وجيران الجيران ليحضروا أطفالهم ليزوروا غرفة المريض ويستنشقوا من هوائها ما يكفى لتطعيمهم بجرثومة المرض ولك عند الله الاجر وحسن المثوبة . بنيتى لا تجزعى ! انها والله مضايقة عابرة لا تترك بعد انتهائها أثرا ..

بارك الله فيك أيتها العجوز ! ان التى تريدين منها أن تستقبل الحصبة بالزغاريد قد تودعها بالصياح والعويل . ان الحصبة ناعمة الملمس حقا وهى كالحية الرقطاء فى نعومتها ولكنها تبطش عندما تريد البطش ، غادرة خداعة لا أمان لها . ألم تسمعى بمضاعفاتها الرئوية التى كثيرا ما أودت بحياة الاطفال قبل اكتشاف البنسلين والسلفاناميد . كنا نحن الاطباء نسلم أمر الطفل لله عند ما يصاب بالالتهاب الرئوى عقب الحصبة أو أثنائها ، وكانت نسبة الوفيات عالية اذ ذاك . أما الآن فالحمد للانبياء الذين ألهمهم الله اكتشاف العلاجات الحديثة . وهل نسيت النزلات المعوية التى كثيرا ما أعقبت الحصبة والتى تسببت فى كثير من الحالات عن العسل الاسود الذى تنصحين بشربه ويشير غيرك بحقنة منه فى الشرج .

ان النذير بحدوث المضاعفات الرئوية هو استمرار الحرارة المرتفعة الى ما بعد اليوم السادس من ابتداء المرض ، وعندها تجب استشارة الطبيب . واذا صحب الحرارة ضيق فى التنفس وزرقة فى الشفتين فيجب أن تتيقنى أن المرض قد وصل الى الرئتين رغم كلمات الاطمئنان التى يلقيها عليك من حولك .

والنزلة المعوية التى تعقب الحصبة لا تقل خطورة عن الالتهاب الرئوى . أما المضاعفات العصبية التى قد تنتهى بشلل أحد الاطراف فان النذير بحدوثها ارتفاع فى درجة الحرارة مصحوب بتشنجات وغيبوبة يفيق الطفل منها وقد فقد القدرة على تحريك يده أو رجله

وطفح الحصبة كما نعلم يظهر فى اليوم الرابع ولكن من الغريب أن العدوى بها تكون على اشدها فى الايام الاولى التى تسبق الطفح حين لا يشك فى وجود المرض بل قد يرسل الطفل الى المدرسة اعتقادا من الام أن ما بطفلها لا يعدو أن يكون أكثر من رشح بسيط فينشر العدوى بين خلانه وأقرانه .

مطالب الزوجات

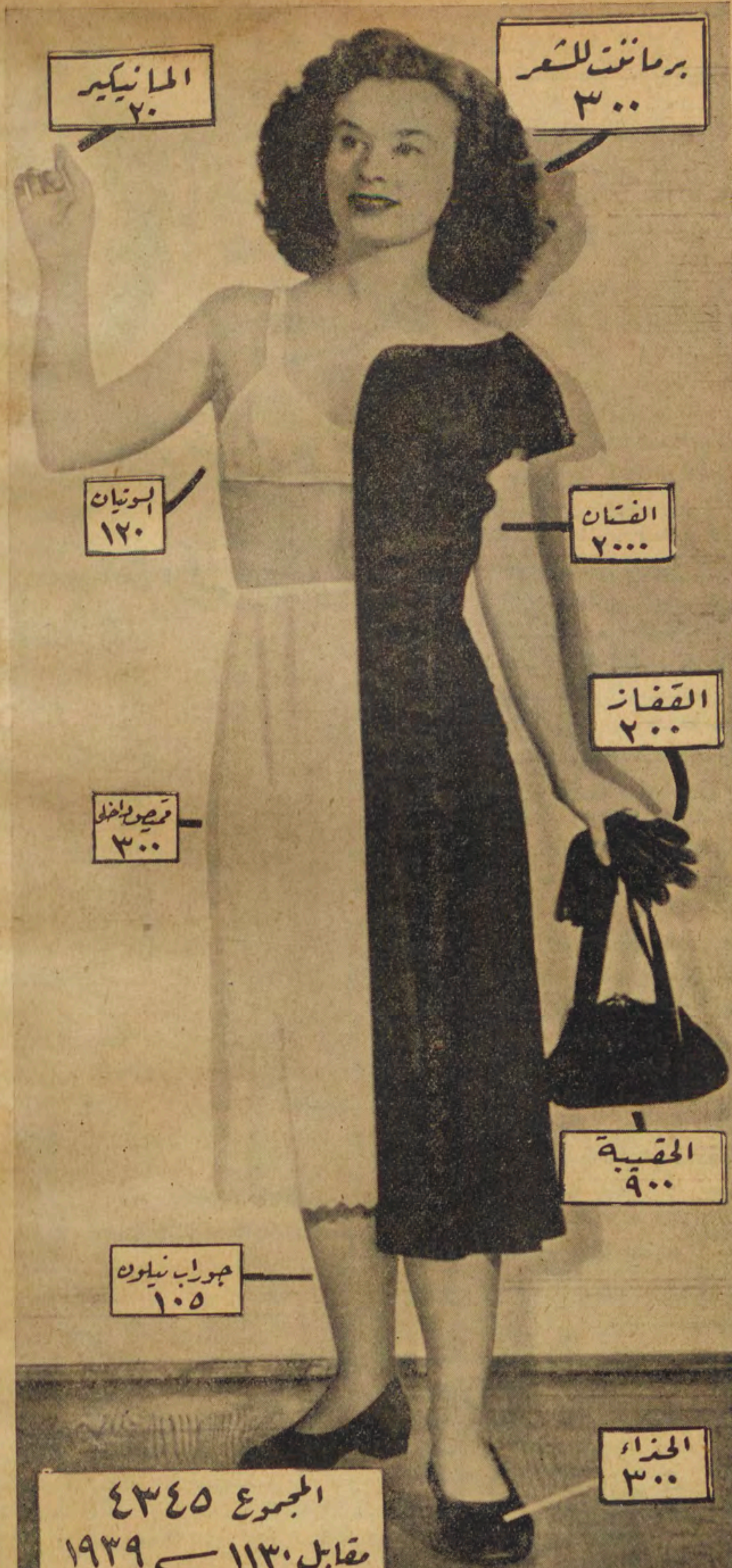
أدخلوا البغل فى الابريق ! ثم اطلبوا الينا أن نقتصد فى ملابسنا وفى تجملنا! فأذا لم تستطيعوا ادخال البغل فى الابريق فاذنوا لنــا بالشكوى مؤيدة بالوثائق والاسانيد ..

واذا كانت جميع الطوائف تشكو وتهدد بالاضراب فأن الزوجات طائفة جــديرة بالاضراب، ويا متاعب الحكومة اذا أضربت الزوجــات أو ثرن على أزواجهن وأبين الطاعة والانقياد !! تريدوننا جميلات فهل نسيتم أن للجمال معاونات ؟ لا بد من البودرة والاحمر ... هكذا اعتادت بشرتنا وان كان هذا خطأ فقد سـبق الســيف العزل ، واذا كانت البودرة والاحمر غـير ضروريين لربات البيــوت فارفعوهمــا أولا من جباه الموظفــات والعاملات .

واذن فلا بد من تجميلنا حتى نعــاون جمالنا ونبدو حسانا فى عيون من يهمهم أمر الحسان من الآباء والخاطبين والازواج ونحن فى حاجة الى أحمر خدود وأحمر شفاه ، ونحن فى حاجة الى كريمات لليل والنهار ، ونحن مطالبات من أزواجنا بأن نبدو جميلات من قمة الرأس الى أخمص القدمين ، وللرأس أحيانا عيوب علاجهــا يهــد الحيل ويشغل الوقت اذا قصدنا الاقتصاد القاسى ، فأذا كان أزواجنــا يريدوننا حسناوات الشعر من غير جهــد أو تعب فلا بد من « البرمنانت » للشعر وهذا يكلف فوق طاقة كثير من الناس.

ولا بد لتجملنا من عناية باليــدين والقــدمين ، يعنى لا بــد من الاكلادور وتنظيم الاصابع بالمانيكير لليد والبيديكير لاصابع الرجلين ! ثم ماذا أيها الرجال الشاكون الباكون من اسراف السيدات ؟

اذا بقينــا فى البيت قلتم تـدثـروا بالملابس الرقيقة الرشيقة ويا حبذا لو كانت هفهافة مغرية ، ونسيتم أن ذلك يكلفنا فوق طاقتنا ، فلا بد من «سوتيان» دقيق ولا بد من قمصان أرق من النسيم فأذا طلبتم أناقتنا اذا دعينا الى عشـاء أو حفلة نسيتم أن للثوب ثمنا وللقبعـة والحقيبة والجورب أثمانا تبهظ ماليتنا .. وآخر النهار تشكون اسرافنا ونحن غير مسئولات عما نحن فيه، وليس فى وسعنا أن ندخل وحدنا البغل فى الابريق .





أنظـــروا أيهـا الرجـال الى هـذه الصـــور فسترون أنكم لن تترددوا فى تلبية رغباتنا ، فكل شىء هنا يصنع من أجلكم ! ٠٠



١ ـ أحمر الشفاه الذى نستعمله شىء لا غنى لنـا عنه ، لا ينسى حين نتجمل ولا بد أن يصحبنا فى حقيبة اليد وقد زادت أسعاره الى أضعاف



٢ ـ الكومبينزون الطـويـل والفستان الانيق ضروريان سواء كنا فى البيت أو فى الطريق ، ولن تنفعنا ثياب المـاضى فقد طالت الاثواب هذا العام وزادت أسعارها أضعافا مضاعفة

٣ ـ لكل وقت حـذاؤه ، فما ينفع للصباح لا يليق للمسـاء ، هكذا فرضت الاناقة تقاليـدها ، فاعذرونا اذا عز علينـا الحـذاء الرخيص فقد زاد ثمنـه الى ثلاثة أضعاف

٤ ـ والطعام أيها الازواج هانحن أولاء على المـائدة والطباخة تقدم لنا حساب اليوم ، لقد أفزعتنـا القائمة ، فاذا هربنا من مصاريف البيت أثقلتنا المطاعم فى الطريق ٠



٥ ـ لقـد بدونا حسـب رغبتكم ، أنيقات رشيـقات ، ولكن كم كلفتنا هذه الثياب ؟ انها كلفتنا ثمن « فدان » قبـل الحرب ، ولكن ثمنها اليوم على فداحته لا يشترى قيراطا ٠٠



نوعى شكل رأسك





ها هو فصل الورود ، وها هم مبتكرو التسريحات الحديثة قد أعملو فكرهم لخلق أشكال جديدة للشعر تكسبه الفتنة والجمال . وها نحن نقدم لقارئات « بنت النيل » تسريحتين جديدتين ابتدعهما اثنان من رجال الموضه المشهورين فى باريس

١ ـ أما التسريحة الاولى فتلزمها هذه القبعة التى تناسبها وهذه التسريحة تخفى الجزء الاكبر من الاذن ولكنها تظهرها كعنوان لسحر خفى . والشعر المقصوص من الخلف يكون مجموعة من البوكل تغطى القاع الخلفى للقبعة . ونرى من الامام « فرقا » مستقيما يقسم الشعر ويموجه على الجبين

٢ ـ أما التسريحة الثانية: فتقتضى أن يكون الشعر نصف طويل ، طوله بين ١٠ ، ١٥ سنتيمترا .

وترى من الخلف هذه «البوكل» اللطيفة ، وهى هنا «هايشة» بينما توجد مجموعة صغيرة من الشعر المتدلى على الجبين



إحذرى حين تنظمين شعرك فى تسريحة خاصة أن تغطيه بأى قبعة ، فالسيدة الأنيقة تلك التى تحسن اختيار تسريحتها أولا ثم تحسن اختيار القبعة التى تتفق وهذه التسريحة







اعرفى شعرك

كتب لنا الاستاذ الدكتـور حسن سيـف النصر عن الشعر أكثر من مقال ، ويحمل هـذا العـدد من « بنت النيل » مقالا بديعا من قلم حضرته ، كل ذلك لان الشعر يكاد يكون فى مقدمة الاشياء الطبيعية التى تستكمل بها الانثى جمالها

واذا كان الدكتور سيف النصر يعنى بمسائل الشعر المتصلة بمنابته وخصلاته ولونه ودهونه، فأن الرجال – وللاسف الشديد أنهم رجال – يعنون بتصفيف الشعر حتى ينسجم على الوجه ويتفق مع التقاطيع ، وقد بعثت لنا مراسلتنا فى باريس تذكر أن موضات التسريحات تتغير وتتبدل فى كل يوم ، وأنها قد استطاعت أن ترسل لنا عدة صور لاحدث موضات التسريحات التى ستظهر فى أوائل مارس الحالى على اعتبار أنها تسريحات تتفق وفصل الربيع المقبل الذى يتأخر فى فرنسا – عن مصر شهرا تقريبا

وقد تخيرنا لسيداتنا هذه الصور الثلاث من بين عشرات الصور وهى تعطى فكرة بديعة عن ثلاث تسريحات نالت الجائزة الاولى، وترين مع كل صورة منها صورتين صغيرتين الغرض من هاتين الصورتين الصغيرتين أن تلاحظ كل سيدة عند اختيارها التسريحة المناسبة أن هذه التسريحة تليق بها لا حين تبدو فى مجتمع للناس وجها لوجه ، بل انها تسريحة مناسبة اذا رآها الناس من خلف أو نظروا اليها من فوق أو التفتوا اليها من ناحية أذنها أو بروفيلها كما يقولون

قد يعجبك ياسيدتى تسريحة من هذه التسريحات الثلاث ولكن نصيحتنا ألا تجرى وراء اعجابك الشخصى بل يجب أن تفكرى قبل كل شىء . هل هذه التسريحة تليق لك أم لا ؟

فاذا كانت تناسبك فلا تترددى فى صنعها مهما يكلفك ذلك من مال بشرط ألا يترتب عليه اقلاق لجيب زوجك أو أبيك



لهن في التاريخ نصيب

الخيزران

للدكتور حسن ابراهيم حسن

كان للخليفة العباسي المهدى بن المنصور جارية يمانية تسمى الخيزران ، أنجبت له ولديه اللذين وليا الخلافة العباسية من بعده وهما : الهادى وهارون الرشيد . وكانت لهذه الجارية الكلمة النافذة فى بغداد ، تأمر وتنهى كيفما شاءت ، حتى كان الناس يتوافدون على دارها ، ويلجأون اليها لقضاء حاجاتهم ،

فلما أرادت أن تتابع نفس سياسة الامر والنهى التى اعتادتها ، وقف منها ابنها الهادى موقفا مغايرا لموقف أبيه منها ،

ذلك أنه لما ولى الهادى الخلافة ، كان فى بادىء أمره كثير الطاعة لامه الخيزران ، وكان يجيبها الى ما تسأله من قضاء الحاجات ، واستمر على ذلك الحال مدة قدرت بأربعة أشهر من خلافته ، طمع الناس خلالها فى عطفها وتنفيذ ما يطلبونه منها ، وعرف ذلك عنها فقصدها الناس أفواجا . فساء ذلك الهادى ، ولفت نظرها كى تقلل من أمر ذلك التدخل ، وقال لها : « لا تخرجى من خفر الكفاية الى بذاذة التبذل فانه ليس من قدر النساء الاعتراض فى أمر الملك » وعليك بصلاتك وتسبيحك وتبتلك ، ولك بعد هذا طاعة مثلك فيما يجب لك » .

وفى ذات يوم ، سألت الخيزران ابنها الهادى قضاء مسألة رجل ، لم يجد الى قضائها سبيلا ، فألحت فى الطلب ، وازداد هو فى الرفض مبينا الاسباب التى تحمله على ذلك ولكنها رغم هذا انصرفت غاضبة ، معلنة أنها لن تقصده فى حاجة بعد اليوم ، ولكنه لم يجب طلبها ولم يسترضها ، بل نهرها قائلا :

ـ لئن بلغنى أنه وفد ببابك أحد من قوادى أو من خاصتى أو من خدمى ، لأضربن عنقه ولأقبضن ماله فمن شاء فليلزم ذلك . ما هذه المواكب التى تغدو وتروح الى بابك كل يوم ؟ أما لك مغزل يشغلك أو مصحف يذكرك أو بيت يصونك ؟ اياك أن تفتحى فاك لمسلم ولا ذمى (غير المسلم) » .

وأكد عزمه هذا لخاصته بقوله :

« أينا خير : أنا وأمى ، أم أنتم وأمهاتكم . .

قالوا : أنت وأمك .

قال : فأيكم يحب أن



يتحدث الرجال بخبر أمه فيقال : فعلت أم فلان وصنعت أم فلان .

قالوا : لا نحب ذلك .

قال : فما بالكم تأتون أمى فتتحدثون اليها ؟ » .

ولما سمع ذلك خاصة الخليفة الهادى ، انقطعوا عن سؤال أمه الخيزران ، وامتنعوا عن التردد عليها .

ولا شك فى أن الهادى رمى بذلك الى صيانة أمه من القيل والقال ، وحفظ كرامتها ، والابقاء على سمعتها ووقف بذلك منها موقف حزم وعزم ، وأنقذ بيت الخلافة من شر مستطير ، أفسد على الخلفاء سياستهم فى العصر العباسى الثانى الذى كان من أبرز عوامل تفككه ، تدخل النساء فى أمور الدولة حتى تولت امرأة فى ذلك العصر أمر النظر فى المظالم .

على أن موقف الهادى من

وبادلها الهادى نفس العاطفة حتى قيل ان كليهما حاول أن يقضى على حياة الآخر . فقد ذكر أن الهادى بعث لامه بطعام مسموم ، فشكت فى الامر ، وأطعمته هرة فماتت ، وظل العداء بين الهادى وأمه على أشده الى يوم وفاته ،

أمه ، أثار حفيظتها وجلب كراهيتها لابنها ، فقاطعته ، حتى تردد على صفحات التاريخ ، أن موت الهادى بعد مرضه كان بتدبير أمه ، اذ دست اليه بعض الجوارى لقتله بالجلوس على وجهه حتى مات .

الا أن عاطفة الامومة أشد حنوا من أن تجعل الخيزران تقترف مثل هذا الاثم . ولكن رغم استبعادنا لمسألة مقتل الهادى بايعاز أمه ، فان محاولة الهادى عزل أخيه الرشيد من ولاية العهد وكان محببا الى أمه ، ربما جعلت الخيزران تفكر فى قتله كى لا تمكنه من اقصاء أخيه عن عرش الخلافة من بعده ، وكانت بذلك ذات أثر فعال فى اقرار ولاية العهد للرشيد حتى فى وقت انزوائها .

ومما يظهر بوضوح أن الهادى كان يقصد الاحتفاظ بشرف أمه وعدم دسها فى تيار الحوادث مما قد يغمرها فى طريقه ، أنه حين حضرته الوفاة ، بعث فى طلبها بعد أن اشتد عليه المرض ، وقال لها مبررا تصرفه معها : « قد كنت أمرتك بأشياء ونهيتك عن أخرى ، مما أوجبته سياسة الملك لا موجبات الشرع من برك ، ولم أكن بك عاقا ، بل كنت صائنا وبارا واصلا » .

ومهما قيل فى الخيزران ، فان أبرز ما نستطيع أن نصفها به ، هو قوة شخصيتها . وفيما رواه المؤرخون من أخبارها ، نتبين مدى تغلغلها فى شئون الدولة ، الذى حاول ابنها الهادى الحد منه . وكان لها مكان بارز فى الحياة السياسية فى بغداد ، حتى خاطبها الشعراء ، مع ندرة حدوث ذلك من قبل . فقد هنأها مروان بن أبى حفصة عند اعتلاء ابنها الرشيد عرش الخلافة بقوله :

يا خيزران هناك ثم هناك
أمسى يسوس العالمين ابناك

حاسبي نفسك



اعتقادك ان جميع من حولك يتهامسون عنك

هذا وهم فانه غالبا لا يهتم أحد بما تفعلينه وللتأكد من صحة ذلك يمكنك أن تخلعي حذاءك في الترام مثلا وسوف لا يلتفت اليه أحد





اذا مصصت القلم أثناء أداء عملك

انك لا تهتمين بما تعملينه فيحسن بك أن تشغلي نفسك في شيء آخر بضع دقائق واعتادي الا تفعلي سوى شيء واحد في نفس الوقت

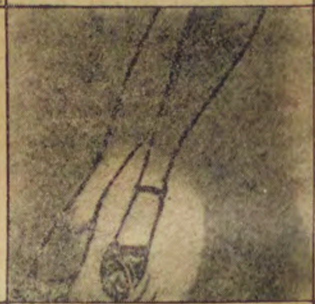


قطع لب العيش بأصابعك أثناء الطعام

انك ترغبين في الحصول على أشياء دون امكانك تحديدها وأنك غير مطمئنة فيجدر بك أن تحاولي الاكثار من الاختلاط

اذا مضيت في الحديث مدة طويله وانت واقفة:

يدل هذا على ضعف ارادتك وعلى أنك سهلة التأثير وخاصة اذا كان الحديث لا يهمك . أما اذا كنت المتكلمة فهذا يدل على تشتت أفكارك



اذا تأملت مظروف الخطاب بدلا من فتحه

حقيقه أن الحياة سر عظيم ولكنها بسيطة جدا فان هذه الحالة توحي بأنك مربكة وأن خيالك يصور لك الحوادث التافهة عظيمة الاهمية





اذا حركت رجليك باستمرار أثناء حديثك

تدل هذه الحركة على أنك عصبيه المزاج وأنك شديدة العناد ، لاتنصتين لمحدثك وأنك قليلة الاكتراث بمن تحدثينهم. اضبطي رجليك ولسانك



اذا رتبت مكتبك أثناء تحدثك بالتليفون :

هذا يدل على تشتيت في الافكار وضعف في الارادة كما يدل على أنك قليلة الصبر ويمكن تدارك كل هذا باعتنائك بكل حركة من حركاتك

اذا تناولت طعامك بسرعة دون أن تكوني مستعجله

انك لو علمت أنه لو تناولت ثلاث قطع من أكلك بعناية وهدوء أفضل لك من تناولك ١٢ طبقا وانت مسرعة .



اذا عددت بلاط الشارع دون الاكتراث بالمارة حولك .

هذا يدل على تضييعك لوقتك في أوهام لا قيمة لها . فيجدر بك أن تغيري طريقة حياتك وان تهتمي بالحياة العملية .





عندما تلوين ضفيرة شعرك أمام الناس

تدل هذه الحالة على أنك عصبية المزاج كما تدل على تردد في أفكارك فانك تفكرين من خلال ضفيرتك مع أن ذلك لا يليق بسنك



اذا عملت رسومات في الطعام الذى أمامك

يدل هذا على انانيتك كما يدل على محبتك للاكل مع كونك لست جائعة . فيحسن ان تكوني يقظة وتفكري فيمن هم حولك

بنت النيل فى زيارة محل فانتى



قالت مندوبتنا : دعتنى صاحبة هذا المحل لزيارته فخلت نفسى أننى فى أحد محال الازياء المشهورة فى فى باريس

وقد استرعى انتباهى تلك المجموعة الهائلة من الفساتين الجميلة المفصلة أحسن تفصيل وعلى أحدث ما وصلت اليه الموضة هذا العام والتى جعلت الفساتين كلها تبدو على شكل الشمسية أو المغزل ٠

أما الاقمشة التى صنعت منها هذه الفساتين فهى من التافتاه والبيكينه والسبان والشاركسكين التى يمكن ارتداؤها فى كل ساعات النهار ٠

وقد لفت نظرى ذلك الفستان المصنوع من البيكينه الكحلى والمحلى بالتافتاه ذات المربعات البيضاء والزرقاء ٠ ولن أنسى جمال هذا الفستان المصنوع من الجرسيه الحرير ذى الخطوط العريضة الخضراء والبنفسجية ٠ وقد راعنى فستان مصنوع من قماش السبان ذى الجونيلة الواسعة والمطبوع عليها مكعبات فى غاية الذوق وفستان آخر من التافتاه الاسكوتش ذى الكورساج الضيق والجونيلة الكلوش ٠

ويجب ألا يفوتنى ذكر هذا الفستان الكحلى المصنوع من قطعتين والمحلى بالبيكيه الابيض ولا ذلك الفستان المصنوع من قماش الشاركسكين المحزم بحزام من الصوف المضفر ذى الالوان الزاهية الى جانب البلوزات المصنوعة من التافتاه الاسكوتش الاحمر والابيض ٠

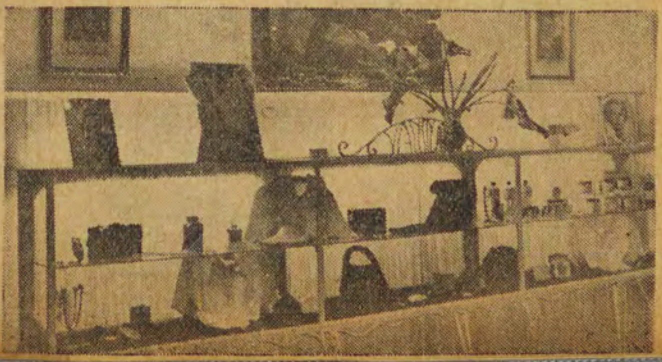
لقد وجدت فى هذا المحل مجموعات مختلفة من الفساتين الانيقة التى تناسب كل سيدة مهما كانت صعبة فى اختيارها لازياء فساتينها ويمكن أن أقول أن كل ما فى هذا المحل جديد وجميل ومناسب ٠ ولست فى حاجة ياسيدتى أن أحدثك عن ذلك الاثر الذى تركته زيارتى لهذا المحل ٠ لقد رأيت فيه كل ما تصبو له السيدة الانيقة التى تحرص على أن تلبس كل ما هو جديد وجميل ٠ أما الاسعار فهى فى متناول الجميع ٠



وقد شكرت السيدة صاحبة المحل واطريت ذوقها ووعدتها أن أعود اليها كلما اردت أن أرتدى فستانا بين الذوق الامريكى والسحر الفرنسى ٠











بلوزات لكل وقت

البلوزات الجديدة لعام ١٩٤٨ تتجه اتجاها واضحا في محاكاة الاردية الحديثة فهى جزء متمم للرداء جميعه على الرغم من أن الاقمشة التى تصنع منها هذه البلوزات هى الجورجيت فوال النايلون ، الكريب

وقد أثار فوال النايلون عند بدء استعماله موجة من الاهتمام فى بريطانيا بلغت ذروتها فى عام ١٩٤٧ ويمتاز بقوة احتماله وعدم البلى بسرعة مع كونه من نسيج رقيق .. ويمتاز بسهولة تنظيفه بسرعة وعدم الحاجة الى كيه والاخيرة مزية عظيمة لمن ترتدى رداء منه أثناء السفر .

بلوزة السهرات

هناك نموذج آخر لبلوزة تستعمل كثيرا فى السهرات وهى المنشورة صورتها بجوار هذا ـ وتمتاز بأشرطة متباعدة جدا تبدأ من عند الكتف وتنضم لتكون منحنى على كل جانب من الامام . والدنتلة تستعمل هنا ككلفة ويستعمل ايضا الكريب ولا يستعملان الا فى الموديلات البسيطة ليظهر أثر رقة البلوزة الى أبعد حد .

وهناك نوع آخر من الاقمشة عاد استعماله وهو التيل الذى مضى على تجاهله أمد طويل فواضعوا الازياء يظهرون لنا الآن مقدار ما يضفيه من الجاذبية على من يلبسنه ـ مثل الصورة المجاورة ـ فالاكمام قصيرة مكشكشة تحت فتحة العنق المستديرة ويستعمل التيل ايضا فى البلوزات التى ترتدى نهارا ويكون لها اكمام تشبه اجنحة الوطواط وتلبس عندئذ على جونلة من التيل أو البلوزات التى يكون فيها ضيق بسيط تحت الاكتاف

أزياء

أنت حين تمسكين بيدك « بنت النيل » وتفتحين هاتين الصفحتين سترين الى أى مدى أصبحنا فى الربيع ، الربيع الذى سنبدأ نتمتع به فى مصر ابتداء من شهر مارس الحالى ولن تعرفه باريس قبل شهر أو شهرين ، فلا يزال جو أوروبا بعيدا عن الربيع .. ولكننا نقدم لقارئاتنا موديلات الربيع الفرنسى قبل أن يتمتع بها الباريسيات فى ربيعهن بعد شهر أو شهرين حين يدب الدفء فى باريس .

والربيع أجمل فصول السنة ، ولن تكسب الحسناء مكانها الرفيع بين الحسناوات الا اذا استطاعت أن تخلق ربيعها فى هذا الربيع ، فاذكرى دائما أنك فى ربيع الحياة حتى يبقى لك جمالك وتجيدى فى أناقتك ، وهى تبدو عظيمة وهاجة فى شهور الربيع ، وبلادنا أسبق بلاد الدنيا فى ظهور الربيع كما أن ربيعنا طويل العمر بالقياس الى غيرنا من بلاد الله ، فلنتمتع بهذا الربيع فى حسن اختيار ثيابنا ، وها نحن أولاء نستقبل أول موضات الربيع فنكون أول سيدات يلبسن موضات هذا الربيع ..

وقد كلفت « بنت النيل » مراسلتها السيدة « أمينة توفيق » التى تقيم فى باريس أن تكتب لنا بآخر ألوان الموضات ، وتتخير لبنات جنسها المصريات أحدث المبتكرات لفصل الربيع فأرسلت لنا هذه الصور التى ننشرها على هاتين الصفحتين مع التفاصيل الخاصة بها . وقد كتبت لنا تقول ..

بدأت محال الازياء الراقية فى باريس تقدم مجموعاتها لموسم الربيع . ومن الملاحظ أن هذه الازياء ليس فيها تفاصيل مستحدثة تسترعى النظر . وسبب ذلك أن خيال مبتكريها قد نضب بعد تلك الثورة الهوجاء التى قامت فى أوائل فصل الشتاء والتى ما زال أثرها ظاهرا فى كل مكان .

وكل ما يمكن أن يلفت النظر فى الازياء الجديدة هو ذلك الاتجاه الى الدقة والتركيز وادارة الكتفين واطالة جونيلة الفستان . ونستطيع أن نقول انه على الرغم من معارضة الصحفيين وحملتهم على الطويل فكل الدلائل تدل على ثبوت هذا الزى وانتصاره .

وعلى أى حال فمن الملاحظ أن هذا الزى قد بدأ يتجه الى البساطة ويبعد عن التعقيد . ونحن نغتنم هذه الفرصة لنقدم لك يا سيدتى بعضا من هذه الازياء

فالزى رقم ١ : يبرز الصدر ويدير الاكتاف فاذا نزلنا الى الجونيلة وجدناها فضفاضة ذات الاورلية المثنية الى الخارج أما الياقة الضيقة فقد حليت بدانتيلة دقيقة الصنع .


١


٢


٣


٤
٥

الربيع

الزى رقم ٢ : انه مؤلف من صدرية تعود بنا الى أواخر القرن الماضى ومصنوعة من الصوف الخفيف ذى المربعات الحمراء والسوداء . أما الجونيلة فهى من القطيفة السوداء .

الزى رقم ٣ : الصدرية من الموسلين الرفيع الابيض المحلى بالرسوم المذهبة وقد ربطت الى الخصر بحزام جميل . والجونيلة مصنوعة من القطيفة السوداء التى تزيد من جمال الصدرية

الزى رقم ٤ : انه فستان يلبس فى المنزل لونه أزرق سماوى ياقته تمتد الى أن تصل الى ما تحت الخصر وهى وردية اللون مثل ثنيات الكم . أما الجونيلة فهى واسعة .

الزى رقم ٥ : أما هذا الفستان فهو الاناقة بعينها مصنوع من قماش الساتان الوردى الفاتح أو الاصفر العنبرى . والفستان ضيق عند الخصر منتفخ عند الردفين .

الزى رقم ٦ : لقد صنع هذا الفستان خصيصا لترتديه يا سيدتى فى الصباح وأنت ذاهبة للنزهة فى حديقة من الحدائق الغناء . ولا بد أنك لاحظت أن هذا الزى يتكون من ثلاث قطع . فالصدرية من التريكو الاخضر ، أما الجاكيت فهى من الجباردين المبطن بقماش الاسكوتش الذى ينسجم تماما والجونيلة البليسيه المصنوعة من القماش نفسه .

الزى رقم ٧ : أما هذا الفستان فهو مصنوع للخروج به الى المدينة ويتكون من صدرية من الصوف الاسود ومزين بالبرودرى والترتر الاسود وقد أحيط الخصر بحزام بسيط أما الجونيلة فهى سوداء وبليسيه .

الزى رقم ٨ : تلاحظين معنا يا سيدتى أن هذا الفستان بسيط للغاية وأن زينته الوحيدة هما الجيبان الموضوعان بطريقة غريبة نوعا ما ؟ أما الكمان فهما لم يتجاوزا الكوعين الا قليلا وقد قلبت أطرافهما الى أعلا .

الزى رقم ٩ : انه فستان فى غاية البساطة وقد اكتفى مبتكره بهذين الجيبين المركبين الى الصدر كحلية له . أما الكتفان فمستديران . والجونيلة واسعة ليس فيها ما يجعلك تحكمين عليها بالتعقيد .

الزى رقم ١٠ : انه من الصوف والتافتاه وهو يحتاج الى أيد ماهرة تحسن تفصيله والا جاء بعيدا عن الذوق السليم والاناقة اللذين ننشدهما عند ما نرتدى ملابسنا . ان دقة صنع هذا الفستان مركزة فى هذه الجونيلة المعقدة وفى هذه الجاكيت التى تضيق عند الخصر ثم تعود الى الانفراج متبعة فى ذلك القواعد التى رسمتها لائحة الموضة هذا العام

هأنت ذى يا سيدتى قد استعرضت معنا بعضا من الازياء التى قدمتها لنا أكبر محال التفصيل الراقى فى باريس ولا يفوتنا ونحن نحدثك عن أزياء الربيع أن نلفت نظرك الى الالوان التى اعتمدتها الموضة هذا الموسم وهى فى غالبيتها فاتحة لتعكس شمس الربيع المشرقة وسماءها الصافية وجوها الدافىء . فاللون الكريم يلقى فى باريس اليوم كل ترحيب ويليه الاصفر والوردى والاخضر ثم الرمادى الباهت انها ألوان جميلة بلا شك فعليك يا سيدتى أن تختارى منها ما يتفق ولون بشرتك وأن تتقنى تفصيلها والا فقدت أناقتك تلك الخاصة التى تنشدها كل سيدة ذواقة .


٧


٦


٨


١٠


٩



معرض الأزياء

لمراسلتنا فى باريس : السيدة آمينة توفيق



كتبت الى « بنت النيل » فى الشهور الماضية كثيرامن الانباء عن موضات التايورات والفساتين الفرو، وكان ذلك طبيعيا حيث كان الشتاء على أشده وكانت المنافسة خطيرة بين بيوت الموضة فى باريس عاصمة الذوق الجميل فى العالم جميعا ، وقد خشيت أن أكون مقصرة هذه المرة ونحن فى فترة انتقال بين الشتاء القارس البرودة ، وبين الربيع الذى تنتظره الباريسيات على أحر من من الجمر .

واليوم أحدثك عن بعض أخبار ظريفة تخص الازياء لقد ضحك بعض الناس منها ولكن اهتم بها أنصار الاناقة فى باريس . هل تعلمين مثلا يا سيدتى أن أحد مخرجى نماذج الاحذية قد عرض أخيرا ابتكاراته الجديدة على مسرح من مسارح الشانزيليزيه . فكانت ترفع المصابيح الكهربائية على قدمين فيهما حذاء أسود أو حذاء مبطن بالفراء .

وهل تعلمين أن احدى خائطات الكورسيه المشهورة قد أدخلت على حزام الـ balconnet بعض التغيرات جعلته صالحا تماما للزى الجديد الضيق الصدر .

وهل تعلمين أن جمعية اللباس الانيق قد عقدت اجتماعها أخيرا وقررت منع ارتداء الزى الرجالى للسيدات فى شوارع المدينة ونشر لباس زى القبعة ؟

وهل تعلمين أن سيدة من سيدات الوسط الراقى كانت الاصل فى مشروع استئجار القبعات ؟

نعم يا سيدتى يمكنك الآن فى باريس ارتداء أى قبعة تشائين . تستأجرينها ليوم واحد أو لساعة واحدة بمبلغ تافه ثم تردينها وتستأجرين غيرها وهكذا حتى تتمتعى بجميع أشكال القبعات الجديدة !!



عالجيها



على هذه الصفحة علاج للازمة التى آنت فيها ، فقد مرت بنا هذه السنة ونحن نعانى آثار الثورة التى خلفتها لنا باريس فاذاجميع ثيابنا القديمة ولا يزال بعضها خليقا بالاستعمال — قد أصبحت لا تصلح جريا وراء الموضة الطويلة .

والعلاج السريع لازمة اليوم هو أن نفك الثنية فأذا لم تكن كافية نطيل الجونيلة من الداخل بحيث يتم ذلك من أعلا أو نأتى بقماش يوافق لون الشيميزيت أو الجارنوتير الذىعليها ونطيل اللباس به





شتاء ولى

ولى الشتاء بزمهريره وذهب ببرده ومتاعبه . وهذا هى ذى ، فى يدها شمسيتها تمثل الشتاء بثيابهـا وتزمتها ، انها صورة بديعة لهذا الشتاء ننشرها هنا للذكرى !

فإن الشتاء قد انطوى ونشر صورة له فى مطالع الربيع يثير سخرية الناس بزمنه الذى ولى بخيره وشره





وربيع يقبل

وهذه الانيقة الرقيقة لعلها أفضل اعلان للربيع وهو يتفتح للقاء الجمال فى أحسن صورة ، انهـا فى ثوبهـا وقبعتها وحذائها خير صـورة لهـذا الربيع الذى نرجو أن يستمتـع بـه سيداتنا أحسن استمتاع فقد جاء الربيع لينتقم من الشتاء الذى أخفى عنا الرياحين .



انها صورة ... بل هى تحفة يخيل لرائيها أنها تمثل أحسن أجيال الرسامين والمصورين ، ولكنه الفستان البديع الذى أضفى عليها هنا الجمال ... ألم نقل ان انجلترا سبقت غيرها فى موضات السواريهات ؟ ؟



موضات السهرة

الصورة العليا تنافس السفلى ، وهما صدى دولتين تتنافسان على موضات السهرة ، الاولى تمثل انجليزية حسناء ، والثانية من الحسناوات الفرنسيات ، فتخيرى ما يحلو لك من الثوبين فأنت فيهما أجمل من الفرنسيات والانجليزيات على السواء • •







ذكرنا فى الاعداد السابقة أن الثورة على الموضات القديمة صدرت أول ماصدرت عن أمريكا وعن ممثلات أمريكا بالذات فقد ذكر كثيرات منهن أن أطالة الثوب عملية صهيونية : ذلك أن تجار الاقمشة سيكسبون بمقدار الثلث على الاقل ومعظم بيوت الموضة من الصهاينة المختزنين آلوان الاقمشة المختلفة . . . ! !

وها نحن ننشر هنا ثلاث صور لثلاث ممثلات فى هوليوود ظهرن فى جميع المجتمعات فى ثيابهن التى تشبه كثيرا فى طولها ثياب السنين السابقة وان كن اهتممن بأطالتها بعض الشىء ولكنه طول لا يحقق آمال أصحاب الاقمشة من الصهيونيين ! !



أدهشت انجلترا هـذه السنة بيوت الموضة فى كـل مكان ، فقد لاحظنـا أنهـاسبقت كثيرا من الـدول فى موضات المجوهرات ثمأخذت تنافس منافسة واضحة فى الاثواب وأثـواب السهـرةخاصة .

وهاهى ذى انجلترا تنزل الى ميدان المنافسة فىصناعة القبعات ، وقد صنعت أخيرامجموعة بديعة نقـل عنهـا معظم سيدات غرب أوروبـاويقول أصحاب هذهالصناعة



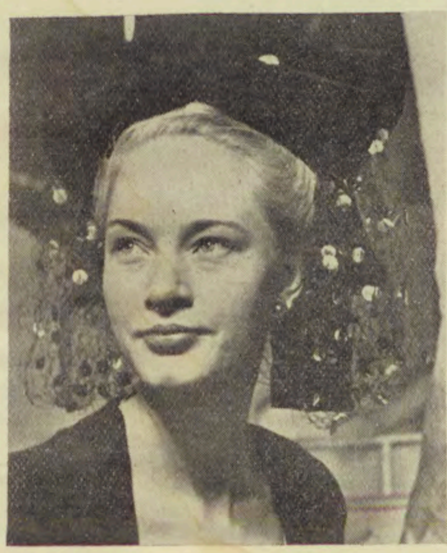
الانجليـــز أن صناعة القبعات من أدق الصـناعات النسائيـة لانهـا عمليـــة متصـلة بالرأس ونصـف جمـال المرأة فى رأسها ولها اتصال وثيق بالوجه ثم تقتضى حســـن اختيار فى الالوان، وتنـاسق تام فى الاحجام وتفننفى



اختيار الحليـــة المناسبة من ريش الطيور الفاخر أو الزهر الصناعى أو الاشرطة الزاهيـة الالوان .

فتخرج القبعـة من يد صانعهـا تحفة فنية جديرة بان تتوج هـامة الانيقـات فهى صناعة « موضـة الموضات »







المجموعات السبع للأغذية المختلفة

الاغذية الضرورية للجسم والتى تحفظ كيانه وتدفع عنه غائلة الامراض هى التى تحتوى على مركبات بروتينية وأخرى كربوهيدراتية ودهنية كما يجب أن تضم جميع أنواع الفيتامينات والمواد المعدنية ...

فأما البروتينات فعليها يتوقف بناء خلايا الجسم ونمو شعره وأظافره كما تعوض ما يفقد من خلاياه المنسلخة فى عمليات الهضم والافراز وهى لازمة بكثرة للاطفال والمرضى وتقل ضرورتها للبالغين والمسنين

وأما المواد الكربوهيدراتية (النشوية والسكرية) وكذا الدهون فهى التى تتأكسد بعد هضمها فى الجسم لتعطى الجسم المجهود الخاص بنشاطه وعمله الخارجى وكذا حركاته الداخلية الغير ارادية كحركة القناة الهضمية والقلب والحجاب الحاجز وسير الدم .. فاذا زادت كمية هذه المواد من حاجة الجسم خزنت على صورة دهون وجليكوجين فى مواضع مختلفة منه

والفيتامينات هى عناصر الحياة ولا بد منها لاستمرار الحياة ودفع غائلة الامراض كالرمد الجاف والبلاجرا والبربرى والاسقربوط والاصابة بالعقم والكساح وعدد الفيتامينات المعروفة سبعة ولكل منها وظيفة خاصة للجسم ..

أما المواد المعدنية وتقدر بعشرة أنواع أهمها :

الكالسيوم والمغنسيوم والحديد والفوسفور واليود هى التى لا مندوحة للجسم عنها لكى يؤدى وظائفه ولبناء خلاياه وهيكله العظمى ودوام قلويه الدم ..

وليس هناك غذاء معين يحوى جميع هذه المركبات الرئيسية الضرورية للجسم ولذا يجب على الانسان أن يأكل أصنافا متعددة من الاغذية المختلفة حتى يتأكد من أن جسمه حصل على جميع لوازمه من المركبات السالفة الذكر ..

ولقد تمكن ثلاثة من علماء أمريكا فى علم التغذية من تقسيم الاغذية الشائقة الى سبع مجموعات كل مجموعه تضم أغذية مماثلة فى قيمتها الغذائية وتختلف عن المجموعات الاخرى واشترطوا أن يتناول الانسان يوميا غذاء أو أكثر من كل مجموعة من المجموعات السبع ليحصل على جميع المركبات الغذائية اللازمة للجسم ..

وفيما يلى هذه المجموعات لكل مجموعة ميزة غذائية ليست فى غيرها ..

المجموعة الاولى تضم هذه المجموعة اللفت والجزر والبطاطا والخضروات ذات الاوراق الخضراء كالكرفس والسلق والهندباء والبقدونس وكلها مصادر لفيتامين ا ، ب ، ج ومادتى ال Rliflavin وال Niacin كما يحتوى من المواد المعدنية على كميه وافرة من الحديد ويحسن أكلها طازجة ولا مانع من طبخها

المجموعة الثانية وهذه تشتمل على فواكه الموالح كالبرتقال واليوسفى والليمون والجريبفرت وكذا الطماطم والكرنب وكلها مصادر غنية بفيتامين C وأملاح الكالسيوم

المجموعة الثالثة ويدخل تحتها البطاطس والارز وفواكه المشمش والعنب والخوخ والموز وكذا الفواكه المجففة كالقراصيا والتين والياميش وهذه تضم كثيرا من الكربوهيدرات والدهون اللازمة للمجهود كما تضم كثيرا من المواد المعدنية

المجموعه الرابعه : وتشمل اللبن الطازج ومنتجاته الطازجة كالجبن والزبادى والقشدة وهى تحتوى على البروتين الحى اللازم للانسجة والعضلات وكذا فيتامين «د» الواقى من مرض الكساح ولين العظام كما تحتوى على عناصر الفوسفور والكالسيوم وبعض الدهون

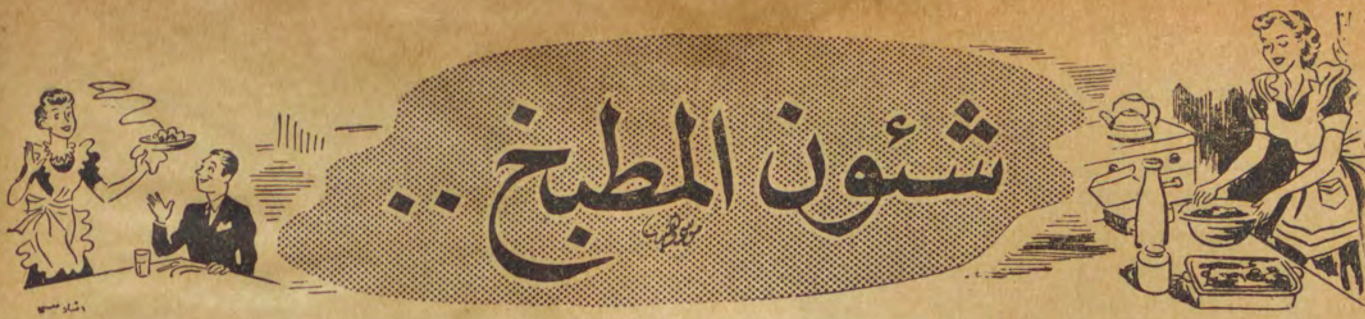
المجموعة الخامسة وتضم هذه المجموعة أنواع اللحوم كلها وكذا الاسماك والبيض ثم الفول بأنواعه والعناصر الجافة والبسلة وهى مصادر غنية بالبروتين وتحتوى على الاحماض الامينية العشرة المطلوبه للجسم علاوة على أملاح الحديد والنحاس والفوسفور

المجموعة السادسة : هذه المجموعة هى دقيق القمح والشعير والذرة ويجب عند صناعة الخبز منها ضرورة احتوائه على النخاله الخشنة التى تحتوى على المواد المعدنية المختلفة والالياف التى تساعد عملية الهضم والمواد الكربوهيدراتية وفيتامين ب ، د

المجموعة السابعة وهذه المجموعة الاخيرة تشمل الزبد والمرجرين ودهون الحيوانات والزيوت النباتيه والحيوانية ويكفى منها ملعقتان يوميا وهى مصادر حراريه للجسم وتضم فيتامين ا ، د

فاختر لنفسك كل يوم غذاء أو أكثر من كل مجموعة من المجموعات السبع لكى تظل صحيح الجسم ...

طاهر حسن درة



صينية السمك بالارز

المقادير :

نصف أقة سمك — ملعقة كبيرة عصفر
كوبتان أرز — ملعقة كبيرة زبيب
ملح ، فلفل ، عصير ليمون — ملعقة كبيرة بندق مقشور
زيت يكفى للتحمير

الطريقة :

١) ينظف السمك ويتبل بالملح والفلفل والثوم والكمون كما فى السمك المقلى ثم يترك صحيحا أو يقطع الى قطع كبيرة حسب الرغبة

٢) يقلى السمك فى الزيت حتى يصير لونه أحمر فاتحا (نصف تحمير)

٣) يخلط الزبيب والبندق ويحمر فى الزيت المتخلف من السمك ثم ينشلان من الزيت



٤) يغسل الارز ويحمر فى الزيت حتى يصفر لونه

٥) يضاف العصفر للماء ويرفع على النار ليغلى ويترك ليغلى مدة ربع ساعة حتى يصفر لون الماء

٦) يصفى الماء من العصفر ويضاف نصف كميته الى الارز السابق تحميره فى الزيت ويترك على نار هادئة حتى يتشرب الارز جميع الماء المضاف اليه

٧) تدهن صينيه مستديرة بالزيت ويوضع بها نصف كمية الارز ثم يرص فوقها السمك وعليه المكسرات ثم يغطى بباقى كمية الارز

٨) يصب فوقها كمية ماء العصفر الباقية وتوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر وجهها ويمتص الارز جميع الماء .

تقدم للطعام ساخنة

السمك المخلى بالنقيطة

المقادير

أقة سمك كبير — ٢ ملعقة كبيرة زيت فرنساوى
٤ ملاعق كبيرة دقيق — ٢ بيضة
نصف ملعقة شاى ملح — ٦ ملاعق كبيرة ماء دافىء

الطريقة

١) ينظف السمك ويلاحظ فى هذا الصنف ان تكون الاصناف المستعملة من السمك كبيرة الحجم حتى يسهل ازاله الشوك والعظم والحصول على جزء كبير . والسمك المستعمل هو سمك موسى أو بلطى أو قشر بياض أو بياض كبير .

٢) يسلخ وينزع منه العظم والشوك ثم يغسل جيدا .

٣) يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون ويترك حوالى ساعه .

٤) يتبل بالدقيق ثم يوضع فى النقيطة وطريقة عمل النقيطة هى : —

٥) يخلط الملح والدقيق ثم تعمل حفرة فى الوسط ويصب بها الزيت وصفار البيض ثم يقلب الجميع وتعجن بالماء الدافىء حتى تصير عجينة لينة وناعمة

٦) تضرب العجينة لمدة ربع ساعة وذلك لادخال كمية من الهواء بها .

٧) تترك النقيطة فى مكان بارد مدة حوالى ساعة .

٨) يضرب بياض البيض حتى يجمد تماما ثم يضاف للنقيطة السابقة قبل الاستعمال مباشرة .

٩) يوضع السمك فى النقيطة السابق عملها ثم يحمر فى الزيت الغزير .



١٠) يرص السمك فى طبق من الصينى ويجمل بالليمون والمقدونس ويقدم ساخنا .

تورتة جوز الهند

المقادير

واحد ونصف كوب دقيق — ١ ونصف كوب سكربودرة
نصف كوب سمن — ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر
نصف كوب لبن — ٤ بيضات
نصف كوب مبشور جوزالهند — فانيليا

الطريقة

١) يدعك السمن جيدا ثم يضاف اليه السكر تدريجيا مع الاستمرار فى الدعك حتى يصير الخليط كالكريمة المخفوقة .

٢) يضاف البيض والدقيق الممزوج بالخميرة بالتبادل الى الخليط السابق حتى ينتهى المقدار

٣) يضاف مبشور جوز الهند ثم اللبن والفانيليا ويخلط الجميع جيدا

٤) يصب فى صينية مستديرة مدهونة بالسمن جيدا ومبطنة بالدقيق .

٥) تخبز فى فرن متوسطة الحرارة حتى يحمر لونها ثم تترك لتبرد .

التغطية

نصف فنجان سكر سنترفيش   نصف فنجان ماء
نصف ملعقة شاى عصيرليمون

الطريقة

١) يضاف السكر الى الماء ويوضع فوق النار ليغلى ثم يترك حتى يعقد ويصير غليظا نوعا

٢) يترك ليبرد ثم يؤخذ جزء منه ويدهن به سطح الكعكة ثم يرش بمبشور جوز الهند

٣) توضع فى طبق مستدير وتقدم للاكل .

كفتة اللحم بالبيض المسلوق

نقدم لك هنا لونا من ألوان الطعام يحتوى على أكثر الفيتامينات المطلوبة والتى من شأنها أن تغنيك عن التنوع فى الاصناف لما احتوت عليه من فوائد ، وهو طعام لذيذ يرضى عنه الكبار ويقبل عليه الصغار بشهية منقطعة النظير، ولا يحتاج هذا الصنف من الاطعمة الى كثير من المتاعب ، ففى وسعك القيام به بنفسك حين يغيب طباخك أو خادمتك .

المقادير :

نصف رطل لحم بتلو مفروم ناعم   بيض وبقسماط للتغطية
٤ بيضة مسلوقة جامدا
سمن للتحمير
للتجميل : ــ طماطم
ملح ، فلفل ، بهار ، جوزة الطيب ، خس



الطريقة

١) تفرم اللحم مرتين أو ثلاث ثم تدق بالهاون حتى تصير ناعمة جدا وتتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب والبهار .

٢ ــ يقشر البيض المسلوق ثم يتبل بالدقيق حتى يسهل التصاقه باللحم .

٣) يقسم اللحم الى أربعة أقسام ثم يؤخذ كل قسم منه لتغطية بيضة ويساوى عليها اللحم حتى تاخذ شكل البيضة ثم تغطى بالبيض والبقسماط مرتين .

٤) تحمر فى سمن غزير يكفى لتغطيتها ثم ترفع وتترك حتى تبرد تماما .

٥) تقسم كل واحدة الى قسمين عرضا .

٦) يفرم الخس ثم يفرد على الطبق المستعمل للتقديم ويوضع عليه حلقات من الطماطم بحيث يوضع على كل حلقة طماطم نصف بيضة

طعامك فى مارس

الاثنين ١ مارس ١٩٤٨
دقية الخرشوف بالعصاج ، مكرونة بالعصاج ، سلطة خضر ، فاكهة

الثلاثاء ٢ مارس
بسلة مكمورة ، أرزمفلفل سلطة خس ، بلح الشام .

الاربعاء ٣ مارس
سمك مقلى ، كزبرية السمك ، سلطة طحينة فاكهة

الخميس ٤ مارس
بصارة ، مخلل ، بودنج الخبز بالزبد

الجمعة ٥ مارس
بفيك ، قرع مكمور ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة

السبت ٦ مارس
باذنان بالصلصة البيضاء أرز بشعرية، سلطةخضر فاكهة

الاحد ٧ مارس
قلقاس بالخضرة ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، خشاف مشمش

الاثنين ٨ مارس
طعمية ، سلطة طحينة ، فاكهة

الثلاثاء ٩ مارس
قنبيط بالعصاج، مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة خضر ، فاكهة

الاربعاء ١٠ مارس
اسفاناخ مكمور ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة

الخميس ١١ مارس
محشو كرنب ، سلطة كرنب ، بودنج البابا

الجمعة ١٢ مارس
كبده وكلاوى مشوية ، مسقعة قلقاس ، أرز بشعرية ، سلطة خس ، فاكهة

السبت ١٣ مارس
صينية بطاطس فى الفرن سلطة خضر ، فاكهة

الاحد ١٤ مارس
خبازة، دمعة ، أرز مفلفل سلطة خس ، فاكهة

الاثنين ١٥ مارس
مسقعة الباذنجان ، أرز بشعرية ، سلطة زبادى ، بودنج القصر

نصائح مفيدة لك

قد تجدين بعد العشاء أن كمية الزبد لا تكفى لافطار أولادك قبل ذهابهم الى المدرسة خذى القشدة التى تكومت على اللبن بعد غليه واخلطيها بما تبقى من الزبد فلن يفطن أولادك لما فعلت وسوف يقبلون عليه بشهية مفتوحة



اذا مسحت بقعة زيت بالبنزين تركت أثرا من الصعب ازالته لذا ترانى لا استعمل البنزين فقط، بل اخلطه بلب البطاطس بحيث احصل على سائل أغمس فيه قطعة من القماش وامسح بها البقعة وانتظر الى أن يتبخر البنزين ثم آخذ فرشاة وامسح بها ما تبقى من لباب البطاطس :

وهذه نصيحة مجربة فى رفع البقع من كثير من الثياب ، فترفقى فى العملية حتى لا تفسدى الثوب أو تمزقيه فأنها عملية على بساطتها تحتاج الى دقة ولباقة ويد خفيفة ..



اذا جبن لبنك صبيه فى قطعة من الموسلين ودعيه يصفى طول الليل . وفى الصباح اخلطى ما تبقى فى الموسلين ببصل مقطع الى قطع صغيرة جدا واضيفى اليه شيئا من الملح والزبد لتحصلى على نوع من الجبن الحاد . أما اذا كنت تفضلين الحلوى فعليك بسكر البودرة والمربى بدلا من البصل .

ويجب أن تتأكدى أولا قبل بدء العملية أن اللبن المتجمد غير فاسد فاذا اطمأننت الى صلاحيته قومى بالعملية التى شرحناها وأنت مطمئنة .



حظك من بقع الحبر

لقد فاجأنا السيدة س . ن مكبة على عملها وهو رزمة من الخطابات . لقد تخصصت هذه السيدة منذ عشرين سنة فى دراسة الكتابة وتحليلها الى حد أنها تستطيع أن تقرأ نفسية كاتبها وكأنها تقرأ فى كتاب . والى جانب هذه الدراسة تخصصت هذه السيدة فى دراسة بقع الحبر .

هل تريدين ياسيدتى أن تقومى بتجربة من هذا اللون بدون أن تلجئى الى أحد المنجمين ؟ عليك باتباع الخطوات التى نقدمها لك هنا : —

خذى ورقة بيضاء وعلمى أعلاها بعلامة × اعملى بعد ذلك اثنتين أو ثلاث بقع حبر بريشة . اطوى الورقة واضغطى عليها متجهة الى اعلاها واعيدى الكرة عدة مرات حتى يتوزع الحبر كله افتحى الورقة بعد ذلك بحيث تكون العلامة التى وضعتها عليها فى أعلاها فاذا كانت بقعة الحبر على شكل أسد كنت قويه جسمانيا وخلقيا أما اذا كان شكلها يشبه القطة فاعلمى أن بعض الناس يريد خيانتك واذا كانت القطة نائمة ورأسها متجه نحو الارض فهذا معناه أنه لن يستطيع أحد أن يؤذيك .

واعلمى أن البقعة التى تكون على هيئة يد مفتوحة دليل على أنك محمية من الشر أما اذا كانت اليد مطبقه فهذا معناه أن الحماية التى تطلبينها قد رفضت .

واذا رأيت رسما على هيئة قمع فاعلمى أن الحظ والثروة سيكونان فى متناول يديك . أما اذا كانت البقعة على هيئة شمس فتأكدى من نجاحك فى أى مشروع تقومين به . والعصفور دلالته خير عميم سوف يصيبك خاصة اذا كان باسطا جناحيه

والفأر دليل على المرض والاشجار تبشر بالسلام . أما السلالم فهى تنبىء بالرقى واذا رأيت رسما على شكل اصبع فهذا نذير على أنه يجب أن تأخذى حذرك فى علاقاتك بأصدقائك . والخطاب المفتوح دليل على انك سوف ترتكبين حماقة واذا كان الرسم يشبه قلع السفينة فاعلمى أنك ستصلين الى الغرض الذى تهدفين اليه . أما البقعة التى تكون على هيئة سهم فهى بشير الاطمئنان وعدم الخوف من الاخطار التى قد تتعرضين لها .

واذا رأيت تاجا مفتوحا فاعلمى أن همومك كلها سوف تزول .

هذا بعض ما قالته لنا السيدة س . ن عن طريقة الكشف عن الحظ بواسطة بقع الحبر . وبقى عليك ياسيدتى أن تقومى بهذه التجربة على سبيل التسلية وقطع الوقت فقط ! !



الصُّم يسمعُون



أصبح حظر استعمال لغة الاشارة وسيلة من وسائل تعليم المصابين بالصمم وذلك تبعا لخطة وضعت حديثا موضع التنفيذ لطلبة رياض الاطفال بمدرسة لكنجستون للصم الكائنة وسط حى مانهاتن .

والمدرسون — المتمرنون خاصة لمثل هذا العمل — يعملون فى اتصال وثيق مع كل طفل على حدة فيقومون بتدريسه أول مبادىء الكلام وقراءة حركات الشفاه .

ولما كانت العين هى الطريق الاساسى للاتصال بالعقل لذلك تنمى ملكة الملاحظة فالطفل الذى يسمع يتعلم تكوين الكلمات والجمل بواسطة تقليده لما يسمعه . ولكن الطفل الاصم يجب أن يتعلم الحديث بتقليده ما يرى وما يشعر به وما قد يكون للبعض القليل من حاسة سمع ضئيلة .

فيعلم الطفل كيف يشعر بالاهتزازات الناتجة فى وجه وحلق معلمته أثناء حديثهما ثم يعلم بعد ذلك كيفية تقليد ماشعر به . ومع تنمية ملكة قراءة حركات الشفاه يعلم الاطفال ذخيرة من الجمل المتداول استعمالها فى الحديث مثل « اذهب واغسل يديك » و « علق معطفك » أو « ستحضر والدتك قريبا » .

وحالما يتمكن طفل من اعادة كلمة بطريقة صحيحة بواسطة التقليد تكتب هذه الكلمة فى كراسته الخاصة بالحديث مع صورة توضح ما تعنيه هذه الكلمة .

وتلاقى تنمية الشخصية نفس العناية التى تلاقيها الدروس .. فتتخذ كل وسيلة للابتعاد عن الشفقة الزائدة وينبغى تلافى أى وضع من جانب المدرسين أو الوالدين يظهر عدم الاهتمام أو الصد والاعراض

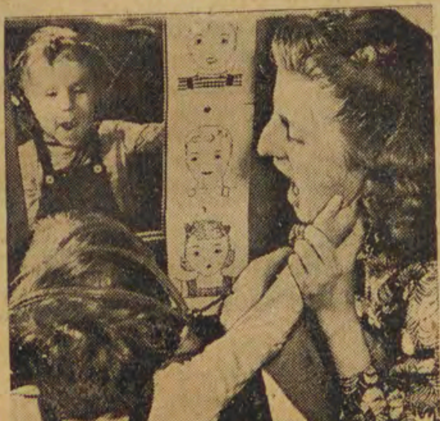
ويشجع الوالدان على زيارة فصول الدراسة كلما أمكنهم ذلك حتى يمكنهم التوفيق بين حياة الطفل المنزلية وحياته المدرسية .

ويبقى الطالب فى هذه المدرسة ثمانى سنوات ينال بعدها شهادة من المدرسة . وكثير من الطلبة المتوفقين يلتحقون بعد ذلك بالمدارس العليا أو الكليات .

(١) توضع ورقة رفيعة أمام فم الطالب ليسهل عليه « رؤية » صوت حديثه . فاذا كرر نطق كلمات خاصة اهتزت الورقة الرفيعة

(٢) توضح هذه الصورة طفلة صماء وهى تستمع









لأول مرة الى الحديث العادى بواسطة الاهتزازات الحادثة فى حلق مدرستها .

وتحارب من المعلمة بشدة لغة الاشارات وتعلم طلبتها الحديث وقراءة حركات الشفاه والكتابة ليحل كل ذلك محل الاشارات .

(٣) توضح هذه الصورة استعانة الطالب الصغير بالمرآة فى تعليمه .. فبالنظر فى المرآة أثناء لمسه حلق معلمته يمكنه أن يرى الوضع الذى يتخذه فمها ولسانها وبهذه الطريقة يمكن للطفل الأصم أن يتعلم تقليد الأصوات التى تحدثها معلمته . أما الصور المعلقة بجوار المرآة ففائدتها زيادة تشويق الطفل .

(٤) تبين هذه الصورة والدة احدى الطالبات وهى ترقب ابنتها التى وضعت السماعات على أذنيها لتحس صوت مدرستها وهى تتكلم ويحث الآباء على زيارة فصول الدراسة ليراقبوا طرق التعليم ويعرفوا كيفية جعل حياة الطفل فى المنزل متممة لحياته فى مدرسته .

وتدل الاحصائيات الأخيرة لقسم الصحة العامة فى الولايات المتحدة انه بفحص ثلاثة ملايين من الاطفال اتضح ان ١٠ ٪ منهم يعانون نوعا من أنواع الصمم

(٥) الاختبارات العقلية يجب أن يمتحن فيها كل الطلبة الجدد كما يظهر فى هذه الصورة التى أخذت لطالب مستجد ... وذلك لان البعض منهم الذى تظهر عدم قدرته على حل هذه الاختبارات يكون فى حاجة الى تكييف خاص لحالته

(٦) الاطفال الكبار يدرسون فى فصول منتظمة وقد انشأت هذه المدرسة التى أمضت فى نشاطها ثمانين عاما فصولا خاصة اولية للاطفال البالغين من العمر ثلاثة أعوام .

ومعظم الطلبة يلتحقون بالمدارس الثانوية والكليات بعد حصولهم على شهادة اتمام الدراسة فى هذه المدرسة .

(٧) « يمكنني أن أسمع » بهذا هتفت الطفلة فى سرور تخاطب مدرستها التى انتقل صوتها من البوق الى السماعة .. ولو أن معظم الطلبة على درجة من الصمم لا تمكنهم من السمع العادى الا أن كثيرا منهم يمكنهم سماع الصوت اذا زيدت شدته الى درجة كبيرة ..

(٨) تبين هذه الصورة اثنين من الطلبة يستعملان «انبوبة الحديث» اثناء قيامهما بلعبة «المدرسة» ... وهذه الانبوبة تستعمل كوسيلة اضافية للتعليم الا أنه لا يشجع استعمالها خارج فصول الدراسة .







فتاة الشاطئ

كان الوقت ظهرا، وكانت الشمس ترسل من أشعتها فوق بغـــداد ، نارا محرقة تسكن فيها الحركة وتخفت لها الاصوات ويهدأ لهـا كل شيء ويكاد يصيح من لذعها أديم الارض ·

ولولا أننى كنت قد قيدت نفسى بميعاد سابق مع زميلى عاكف ، وقلبت الامر عـلى وجـــوه عدة فأيقنت بأننى أعدم سبل التخلص من ذلك وأخفق فى التماس المعاذير، لما أقدمت على الخروج فى ذلك القيظ اللافح ، ولما عصفت بى نوبات هستيرية جعلتنى أطرق باب منزل الزميـــل بصورة عصبية أتعجل بهـا سكان الـدار لاســـتجابة الطارق ··

بهذا الشـعور واجهت الخادم ، وكانت ملامح وجهى تفضح ذلك ، فأفســـح لى الطريق ودخلت الى الردهة واقتعـدت أقرب أريكة ، وبقيت جالسا لوحدى فترة مـن الزمـن ، حتى أقبلت احسان زوجة عاكف، فراعها وضـــعى ولحظت قلقى فلم تكتم دهشتهـــا من ذلك ، فتوســـلت ببعض الحجج الواهية دفعا للشك والوهم، ولكنى أيقنت أنها لم تشفع لى عندها بالمرة ·

وعند ما أقبل عاكف كنت قد استعدت شيئا من الهدوء وكان الحـديث بينى وبـين احسان قد اتصـل وتشعب مجراه ، فشارك فيه بنصيبه وأمضينا فى ذلك وقتـا غير قصير، ثم هممت أن أستأذن للانصراف محتجا بارتباطى بموعد آخـر ، ولكن عاكف ألح علي بالبقاء وحسبت فى حينه أن الزوجـــة تميـل بدورها الى ذلك ، فحـاولت الازورار عن تصميمهمـا ولكنهمـا راحـا يحيكان لى المعاذير التى اختلقهـــا فى مواجهة صاحب الميعـــاد المزعوم · وانسـدت أمامى السـبل · فلم أر بدا من الرضوخ لمشيئتهما صاغرا·

وحان موعد العشاء فقمنا اليه ، وجلسنا الى المـائدة نتناول الطعام بين ضحكات الزوجة المرحة ، ونوادر الـزوج الطريفـــة ، التى اجتمعت فأشاعت فى المكان جوا ساحرا مفعما بالبهجـة والحبور ·

وانتظمنا بعد العشاء فى شبه جلسة عائلية ، وأخذ كل منا يروى ما يدخر فى جعبته من قصص وطرف ، حتى دخل علينا الخادم وأشار على السيدة فاســـتأذنت للانصراف الى بعض شئونها البيتية الخاصة · وشيعهـا عاكف بنظراته ثم أدار رأسه وهو يتمتم : ما أحبها الى ·· كم هى جميلة الليلة ! »

فحدجته بنظرة ذات مغزى وابتـدرته بقولى : ألم يحن أوان الافصـاح عن هـــذه الالغاز، أليس لمعرفة حكاية هذه العبارات التى ترددها دائما من سبيل ؟! »

فرانت على وجهـه علائم التردد ، وهم أن يغير مجرى الحديث ، ولكنى وقفت فى طريق محاولته هـــذه ولم أصرف بالى عن الموضـوع · وكأنه لمس اصرارى واستبان حقيقة شعورى، فتململ قليلا ودون أن يجشم نفسه مشقة النظر الى ، خاطبنى بقوله :

– فهل هيأت نفســـك لسماع قصة قصيرة ؟

فأومأت بالايجاب · وكان ذلك ايذانا بالشرود الـذى طغى عليــه ، فاحتضنه السكوت وراح يتابع بنظره دخان ســـيجارته ، كأنه يستوحى أعمدتها المتصاعدة سطور قصته· وما عتم أن خرج عن صمته قائلا :

– اعتــدت قبل خمس سنوات ، أن أخرج لنزهـة قصيرة فى ضواحى بغـــداد فكنت أنعم بمناظر حدائقها الغناء التى تبعثرت بانتظام هنا وهناك ، وأستمع للطير الذى لا ينفك يشدو ويغرد من أوكاره ، فكنت أدفن فى تلك السلوى البريئة كآبة الوحدة وهم الحياة · وخطر ببالى ذات يوم أن أعرج على النهر ، فرحت أســـايره ومشيت على الضفة أتنسـم الهواء العليل ، حتى قطعت مسافة نبهتنى الى طولهـــا قدماى اللتان ألحت عليهمـا الكلالة ، فعزمت على الرجوع قبـــل أن يزحف الظـــلام بكتائبه على المكان ويسد فى وجهى المسالك ·

وبينما كنت أتخطى بعض المنخفضات التى خلفتها مياه الفيضان ، لمحت عيناى فى ظلمة الغروب شبحا يضطرب على حافة النهر وهو يتسربل برداء قاتم يؤاخى الليل فى سواده·· ولم تمر لحظة حتى رأيت الشبح يهرول مسرعا نحو الماء كأنه يستجيب نداء من الاعماق ، فرأيتنى ألحف فى اللحاق به بداع خفى لم أبلغ سره ، حتى أمسكت به فانحسر الرداء عنه وعقلت الدهشة لسانى ، فقد بدت صاحبة الرداء الاسود فتاة فى ميعة الصبا ، قد نضجت أنوثتها واكتمل جســدها وانتظمت ملامحها حتى لكأنها الزهر قد انشق من أكمامه!

واستدارت الفتاة نحوى وحدجتنى بنظرة يقطر منها الغضب الصارخ ، وشرعت تتخلص من يدى وهى تقول: « من أنت ؟! وماذا تريـــد منى ؟ » ··



فقلت على الفور : ومن أنت وماذا تفعل فتاة فى مثل سنك، فى هذا المكان الموحش القصى وفى مثل هذا الوقت المتأخر من النهار ؟! »

فحملقت فى وجهى بشذر وتمتمت بضع كلمات لم أفقه منها الا لماما . وبدأنا نسير عائدين ، ومرت فترة صمت ثم قطعتها بقولى : لقدأدركت ما كان قد استقر عليه عزمك فأى أمر جلل وأى خاطر غريب يكون ، هذا الذى يسوقك الى مثل فعلتك ؟ »

فاربدت سحنتها وقطبت حاجبيها ، ثم نطقت بهذا القول : وكيف يبيح لنفسه غريب مثلك ، أن يرغب فى الوقوف على ما فى دخيلة فتاة لا يهمه من أمرها قليل أو كثير ؟ »

فقلت : فعسى أن أجد من وراء ذلك ما يكبح من اندفاعك ويردك الى سواء السبيل »

فأجابت بحنق ظاهر :

– أى سبيل هذا الذى تتحدثون عنه فى كل آونة وتلوك ذكره ألسنتكم دوما أهو فى اكراه الفتاة على الاقتران بشخص غريب الاطوار تشفع لنقائصه وعيوبه الخلقية ثروته الكبيرة .. أم أنه فى ذلك الجحيم الذى أتلظى بنيرانه بينما تختال زوجة أبى بزهو وكبرياء ؟! أهذا هو السبيل الذى تدعونى اليه أم أنه يكمن فى ثنايا اعوجاجات مجتمعك الفاسد ! »

فسكت لحظة ، ولكنها صرخت فى وجهى : أجب .. هل يتعدى سبيلكم هذه الامور ، أم أنك تشير من طرف خفى الى مظالم أخرى لم يحن الوقت بعد لامثالنا للتمرغ فى حمأة ذلها ! »

فأسرعت الى الكلام وقلت:

– أما أمر الزوج ، فكان بامكانك معالجته بشىء من الفطنة ، خاصة وأن كلامك يوحى للسامع بأنك لا تفتقرين الى هذه الفطنة »

فردت مقاطعة : ومعاملة زوجة الاب اذن ؟ »

فقلت فى شىء من التهكم:

– لعل أمرها أيسر بكثير مما تتصورين ، ولا يعوزنا أن نصرح بأن مشكلتها قلما تتضمن عقدة يستعين عليها راجح العقل بوقت طويل

ولم تدعنى أمضى فى كلامى اذ صاحت فجأة : وهذا المجتمع الذى ينظر الى المرأة كأنها مجرد متاع تتقاذفه الاهواء وتحتضنه الغرائز والميول ؟!

فقلت لقد خضعت اختك الغربية لمثل ما تخضعين وقد عانت اضعاف ما تعانين ، ولكنها استطاعت أن تقف فى وجه التيار بصبر وجلد وناضلت زمنا حتى استطاعت أن تغير الاتجاه وتبلغ ما بلغته الآن من رقى وسمو يحسدها عليهما كثير من الرجال عندنا » فصمتت برهة ثم أسرعت تقول بتأوه ظاهر : فكيف لى بالخلاص منك ! »

فقلت على الفور : عندما يثوب اليك رشدك وتهجر أفكارك شياطين السوء والشر » فأجابت بحدة : وهل ثمه شياطين سوء غيرك وهل تجد الشياطين أوكارا لها ان فقدت فسحة أفكارك وافكار أمثالك . دعنى وشأنى .. فاننى لا اريد أن يلهج لسانك يوما بفضل انقاذ شىء لا تندم صاحبته على ضياعه »

فرحت اخفف عنها وازيل غضبها ، وقلت : اطرحى عنك هذه الاوهام ، وتنصلى عن هذه النظرة السوداء التى تزيد أمامك سبل الشر .. اسحقى شبح الماضى تحت قدميك بلا وجل واستقبلى فجرك الجديد بروح تتبرأ من كل شائبة وبقلب يخفق لكل

البقية على صفحة ٤٢



صحة قدميك

ثمانـون فى المـائة من النـاس يشكون من أقدامهم وسبب هذه الشكوى الاحذية الضـيقة غير الصحية التى نلبسها واهمالنا العنـاية بأقدامنا عند شـعورنا بأى ألم فيها .

واننـا نقدم على هـذه الصفحة بعض النصائح التى لا غنى لكل انسان عنها اذا أراد أن يتخلص نهائيا من الآلام التى تنتاب قدميه من حين الى حين .

١ ـ البسى أحذية صحية ذات كعب واط أو متوسط العلو واسعة جهة الاصابع حتى لا تضغط على بعضها . لا تلبسى الاحـذية التى تشعرين بألم أثنـاء لبسها حتى ولو اضـطررت الى الاستغناء عنها .

٢ ـ قاومى أسباب وجع قدميك بدلا من نتائجهـا . ويقول المثل الوقاية خير من العلاج .

٣ ـ اعلمى أن الادوية المستعملة لاقتلاع الكالو ما هى الا علاج مؤقت وأن الكالو سيعود وينمو مرة أخرى .

٤ ـ احذرى الالتجاء الى الاسلحة لاقتلاع الكالو فقد تجرحين نفسك وقد يسبب لك هذه الجرح تسمما ...

والآن لنعرف ما هو الكالو ؟

انه عبارة عن رد فعـل يقصد به الدفاع عن جزء من القدم احتك بجسم صلب .

ويبـدأ الكالو أول ما يبدأ بأن يكون عبـارة عن طبقة من الجلد السميك ثم يتطور بأن يصبح فيه جيب صغير مملوء بالماء يسبب الالم الكثير لصاحبه .

ومن الاسباب التى دعت الى تكوين هـذا الكالو هى لبس الاحذية الضيقـة . ولاثبات صحة ما نقول أن القبائل المتوحشـة التى لا ترتدى أحذية على الاطلاق لا تشكو من الكالو .

نمو الكالو :

من منا لم يتابع تطورات الكالو فى قدمه ؟

يتحول الجلد أول مايتحول من النعومة الى الخشونة ثم يتكون تحت هذا الجلد الخشن جيب حساس للغاية يسبب هذا الالم . ثم يأخذ هذا الجلد الخشن شكل القمع المقلوب .

وفى أول عهـد الكالو ـ أى أثناء تكوينه ـ يمكنك علاجه بنفسك . وذلك بترك الاحـذية التى سببته لك ولبس غيرها أوسع منها . أما اذا كان الكالو قـد تكون بالفعل وأصبحت له جـذور فليس أمامك الا مبضـع الجراح ليخلصك منـه بدون رجعة .

ونصيحتنا لك ياسيدتى ألا تهملى العناية بقدميـك واعلمى أن سلامتهما تؤثر فى شكلك . فكم من وجوه عابسة تلمحينها فى الطرقات سببها ألم فى القـدم أو ضيق فى الحـذاء . لا تهتمى بجمال شكل الحـذاء فحسب بل ليكن هدفك عند انتقائك اياه الراحة والراحة أولا وآخرا .

ولا تنسى أن الالعـاب الرياضية مفيدة وقد اخترنا لك هذه المرة ما يعينك عـلى تحقيق رغبتك فانظرى معنا الى هذه التمرينات ...

التمرينات الرياضية

اقفزى مرتين على سـاقك اليسرى وارفعى سـاقك اليمنى مع ثنيها عند الركبة الى أعـلا . اثنى ظهرك الى الخلف . غيرى ساقك التى تقفزين عليها واقفزى مرتين على السـاق اليمنى مع رفع السـاق اليسرى الى الخلف دون ثنيهـا . انتبهى الى ذراعيك ، انهما ينخفضان عند ما تكون الساق مثنية







ويرتفعان عند ماتكون الساق مشدودة جيدا ، أعيدى الكرة ... اقفزى مرتين على القدم اليسرى مع ثنى الساق اليمنى الى الامام ، غيرى الساق بسرعة . انتبهى الى ظهرك .

التمرين الثالث: انه يفيد الكتفين وأعلى الصدر . ارفعى ذراعك اليمنى الى الامام ثم الى أعلى وارفعى فى نفس الوقت ذراعك اليسرى الى أعلى ولكن من الخلف وعند خفضهما اجعلى الذراع اليمنى تنزل الى الخلف واليسرى الى الامام بحيث ترسمان دائرتين فى اتجاه معكوس أعيدى الكرة ولا تنسى أن تقفى على أطراف أصابعك هيا ابدئى .

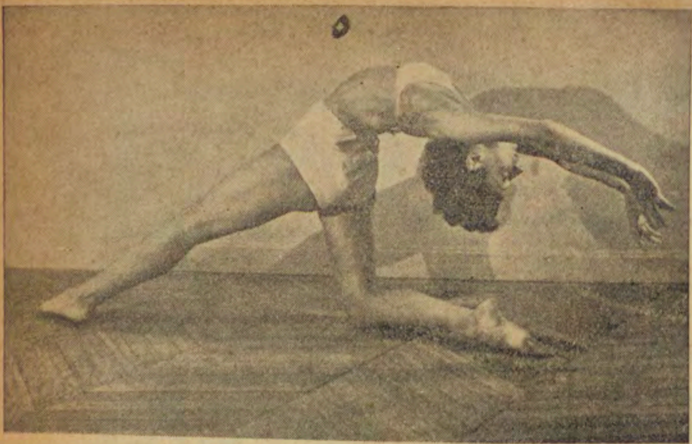
التمرين الرابع : لتقوية الظهر وعظام الكتفين . استلقى على بطنك . وارفعى ذراعيك الى الجانبين . ارفعى صدرك ورأسك وذراعيك من على الارض بقدر المستطاع . استريحى الآن ثم أعيدى الكرة مع العمل على رفع الرأس والذراعين والصدر الى أعلى ما يمكن .

التمرين الخامس : والآن ضعى ركبتك على الارض وامددى الساق الاخرى الى الامام مع شدها جيدا ورفع الذراعين الى أعلى ومحاولة لمس الارض خلفك بهما . والآن الى الامام والمسى قدمك بيديك . عودى الى وضعك الاول مع رفع الذراعين الى جانب ولمس الارض بأطراف أصابعك الى أن تصل الى الخلف والآن انزلى من الجهة الاخرى واستمرى مرة الى اليمين ومرة الى اليسار . غيرى الركبة وأعيدى الكرة وهكذا ...

التمرين السادس : اجلسى على الارض . اثنى ساقيك وميلى بجذعك الى الامام لتلمسى جبهتك بركبتيك . امددى ساقيك الى الامام بحيث لا تلمسان الارض وأعيدى الكرة خمس مرات . قفى الآن وقومى بعمل حركتين تنفس .

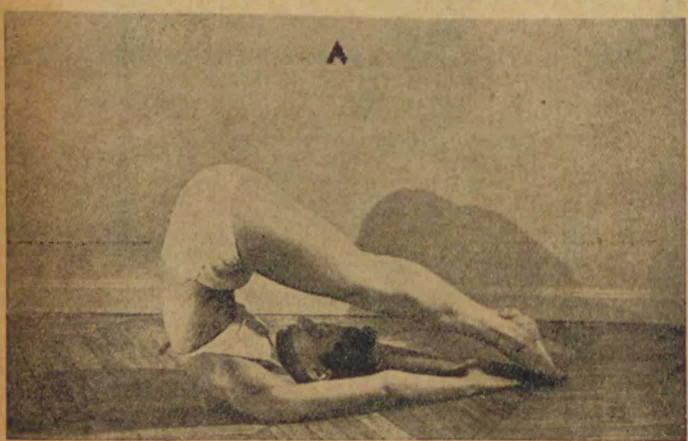
التمرين السابع: لتحريك الساقين .. انها الرقصة الايقاعية الروسية . اجلسى على كعبيك وامددى ساقك اليسرى الى اليسار ثم أعيديها امددى ساقك اليمنى الى اليمين ثم أعيديها . وهكذا

التمرين الثامن : استلقى على ظهرك وامددى ذراعيك الى الخلف .. والآن ارفعى ساقيك الى الخلف محاولة لمس يديك بقدميك . عودى الى وضعك الاول ولكن فى هذه المرة ارفعى ذراعيك مع شدهما جيدا ثم انثنى الى الامام وحاولى أن تلمسى بيديك أطراف قدميك وهكذا لا تنسى يا سيدتى هذا التمرين فانه ينشطك ويجعلك تبدين شابة دائما .











بريد بنت النيل

ف. عمر درويش ـ الدرب الاحمر :
كثيرات غيرك لهن نفس الشكوى من أزواجهن. اتبعى معه سياسة المهادنة وافهميه بلطف أنك ترغبين فى أن يصاحبك من آن لآخر. قولى له انك فى حاجة لمعونته فى تربية أطفالك. فاذا لم يصلح حاله دعيه يفعل ما يشاء حتى يكل وتأكدى من أنه سيعود اليك مستغفرا .

آنسة ـ بنها :
نشكرك على تهانيك للمجلة ونتمنى لك أسعد الايام .

ف.ف ـ بالقاهرة :
يجب أن تعلمى أن على الزوجة أن تتبع زوجها أينما ذهب . فلو فرض وأخلف وعده بعد زواجكما وبقى فى الصعيد فانى أرى أنه من الواجب أن تسافرى معه .

الآنسة ن.ه. بنى سويف :
١ ـ ادهنى وجهك باللبن الزبادى واخبرينا بالنتيجة
٢ ـ البسى أحذية ذات كعب واطىء أو تعلمى ركوب الدراجة فانها تقوى عضلات الساقين .

آنسة د.ح. س ـ بالقاهرة:
اغمسى أطراف أصابعك بزيت الزيتون النقى وجففيها جيدا بعد الغسيل . أما عن تشقق مؤخر قدميك فاجليها على كل حال بحجر الخفاف (حمام) وادهنيهما بالجليسرين أو بزيت الزيتون النقى .

تيسير الخطيب ـ الرمل :
ان عادة الاكل بسرعة مضرة بالصحة لان الاكل ينزل الى المعدة دون أن يمضغ مضغا جيدا . حاولى الاكل ببطء . وسوف تألفين هذه الطريقة فى تناول الطعام ..

آنسة فريحة ١٠ ف طرابلس:
١ ـ تطول القامة الى سن الخامسة والعشرين ونصيحتنا اليك اذا رغبت فى اطالة قامتك أن تلعبى على العقلة والمتوازيين تحت اشراف مدربة وأن تسبحى فى الصيف
٢ ـ لا تمسى هذه الحبوب بيدك . وبادرى بعرضها على أخصائى فى الامراض الجلدية

شجرة الدر ـ لبنان :
١ ـ امتنعى عن أكل النشويات والمواد الدهنية . امشى كثيرا ومارسى التمرينات الرياضية التى ننشرها شهريا فى مجلة بنت النيل .
٢ ـ لعلاج تهدل الصدر راجعى ما سبق نشره عن هذا الموضوع فى بنت النيل

آنسة فوزية عبد الكريم ـ المنصورة :
١ ـ نفد العدد ١٤ مع شديد الاسف .
٢ ـ لتبييض اليدين عليك بتدليكهما باللبن الزبادى (الرايب) مع عدم تعريضهما لاشعة الشمس . أما اذا كان اسمرارهما من سمرة بقية جسمك فلا فائدة من أى علاج .

م.ع.ع. عثمان :
لا نستطيع مع الاسف أن نجيبك الى طلبك .

صلاح الدين محمود سرور ـ الفجالة :
لا تتسرع فى الحكم عليها فكر جليا فى الامر ولا تقم بأى عمل الا بعد أن تتأكد مما تشك فيه .

ج.ك :
اغلى فى الماء شيئا من الكرافس بجذوره . ضعى قدميك فى هذا الماء بقدر ما تتحملين حرارته مرتين الى ثلاث مرات يوميا . واعلمى أن الانتفاخ والاكلان سوف يزولان .

ع.ت. روض الفرج :
١ ـ ادهنى موضع التشقق بكريم مغذ ولا تمشى حافية القدمين واحذرى البرد
٢ ـ استشيرى اخصائيا فى الانف والاذن والحنجرة .

س.ص ـ الاسكندرية :
لا بد وأن المهلة التى طلبتموها منه قد أثرت فيه . وعلى أى حال فيمكنك معرفة سبب غيابه من أحد أصدقائه أو أقاربه المتصلين بكم والا فليستوضحه والدك عن سبب انقطاعه عن زيارتكم .

س.ت.م ـ أبى قير :
١ ـ ابعدى عن العبوس ما أمكن واستمرى فى التدليك الذى أشرنا عليك به مع

الحرص على الاتجاه من أسفل الى أعلى

٢ – قولى لشقيقتك ألا تيأس من علاج حب الشباب فانه لا بد زائل بمرور الوقت وبالعناية الفائقة.

ل.م بشبرا :

اتركى يا صغيرتى هذا اللهو واهتمى بدروسك فلو كان يحبك حتما لتقدم لخطبتك .

السيدة منيرة توفيق :

حاولى أن تعرفى سبب سلوك والدتك نحوك هذا المسلك. وعلى أى حال فهى لا تستطيع أن توصى بأكثر من ثلث مالها أما الباقى فلا بد أن يعود الى ورثتها الشرعيين بعد عمر طويل .

بائستكم :

يجب أن تفاتحى خالتك بما تكنينه نحو هذا الشاب واطلبى اليها ان وافقت أن تشجعه على طلب يدك . واعلمى يا آنستى أن المال يجب ألا يقف عقبة بينك وبين السعادة ..

ا.م.م – المنصورة :

لا يمكن تصغير الشفة العليا الا على يد اخصائى فى جراحة التجميل . أما عن سؤالك الثانى فعليك بتوجيهه الى أية صديقة أو قريبة فتدلك على الوسيلة التى تسألين عنها .

عائدة م. ملوى :

مفارش حجرة النوم :

١ – ستائر أو بريزبيز قماش مركيزت قطن وتكون بعدد نوافذ الغرفة ويمكنك تطريزها بغرزة الظل بألوان منسجمة أو تركها بدون شغل .

٢ – غطاء للسرير مركيزت ويشغل بغرزة الظل بنفس الالوان .

مفارش حجرة المائدة :

غطاء مزخرف بسيط متوسط الحجم أو شمان دى تابل يوضع فى وسط المائدة وآخر على البوفيه والدرى سوار ويمكنك تطريزها كلها بالالوان .

زكامك كيف تعالجينه

يجب أن تعالجى زكامك مهما يكن خفيفا حتى لايتطور فان معظم النزلات الشعبية تبدأ بزكام بسيط ...

ويكاد الزكام يفاجئنا مفاجأة فلا نشعر الا ونحن مصابون بهذا الداء . على أن هذه المفاجأة يجب الاتزعجنا أو تثبط عزائمنا ففى الوقت متسع للعلاج .

يجب علينا أولا أن نبحث عن سبب هذا الداء وأن نباشر تلافيه حالما نجده . وقد اتضح أن معظم حالات الزكام سببها البرد وأن بعضها ينتج عن الغبار الذى يدخل الجهاز التنفسى عن طريق الانف والفم .

حاولى أن تدفئى نفسك بأية طريقة من الطرق فالبرد يبعث على الكسل حاربيه بالحركة المستمرة بالالعاب الرياضية من جرى وتحريك للساقين والذراعين واذا شعرت أن جسمك قد بلله العرق اسرعى بتغيير ملابسك الداخلية واذا تعذر عليك ذلك عليك باستعمال ورق الجرائد بوضعه على صدرك فهو كفيل بأن يمتص العرق ويحول بينك وبين البرد .

واذا استطاع أن يصمد زكامك على الرغم من هذه الاحتياطات وسال أنفك ، خذى منديلا وضعى عليه كل ساعتين عشر نقط كلوروفورم ثم ضعيه على أنفك واستنشقى منه . سوف تقولين ان الكلوروفورم منوم .. لا تخافى ان هذا المقدار البسيط لن يؤثر فيك وانه سيؤثر بلا شك على رشحك فيقلل من حدته .

ويمكنك أيضا أن تجربى الحمامات الساخنة (درجة ٤٢ مئوية) أو حمامات البخار فغالبا ما يكفى هذا العلاج لوقف الزكام فى بادىء الامر . ولا ضرورة لان نوصيك بأن تحترسى جدا من أن تأخذى بردا بعد هذا الحمام . ولا تترددى أبدا فى تناول حبتين أو ثلاث حبات من الاسبرين فى بدء المرض ولكن لا تكثرى من تعاطيه لئلا يضر بصحتك العامة .

واذا أبى زكامك أن يرحل عنك بعد كل هذا العلاج عليك باتباع ما يأتى : —

ا — لاتغالى فى استعمال قطرة الانف :

ليحذر المزكوم من استعمال القطرات المركزة الا باستشارة طبية حتى لا تؤذى أنفه . ونحن نشير عليك باستعمال زيت الكافور بدرجة ١ — ١٠٠

ويمكنك أيضا استعمال الايفدرين فانه يفتح الانف ويخفف الزكام بقدر المستطاع ولا يضر الانف .

ب — لاتهملى تعاطى السوائل الساخنة : —

ليس أفيد للمزكومين من تعاطى السوائل الساخنة وهى معروفة لدى ربة كل منزل . والاحسن من هذا أيضا هو غسيل الانف بحقنها بالسوائل المصنوعة من البنفسج أو الكافور أو الكزبرة فانها تنظف الانف وتفتحه وتخلصه مما هو عالق به .

حـ — عليك بالوسائل الفعالة :

اعلمى أن حمام القدمين ذو أثر فعال على الزكام اذ غالبا ما يساهم فى استئصاله أو التخفيف من حدته . وقد تتعجبين اذا نحن نصحناك بتناول مسهل ولسوف تتسائلين عن العلاقة بين المرض وهذا العلاج ولكن نؤكد لك أن مفعول المسهل قوى وما عليك الا أن تأخذى من ثلاثين الى خمسين جراما

من سلفات الصودا أو سلفات المانيزيا صباحا قبل تناول أى طعام

٠ ـ لا تدعى البرد ينـــال منك

احذرى لفحات الهـواء مهما كنت قوية البنية واذا كنت مزكومة فابعدى كل البعـد عما من شـــأنه أن يضاعف هذا الزكام أو يطيله على الاقل ٠ ضعى اذا خرجت من المنزل كوفية حول عنقك حتى يحفظها من البرد واذا ما ذهبت الى مخدعك تأكدى أن الحجرة مقفولة جيـدا ولا يدخلهـا الهـواء البارد ٠ دفئى نفسك بقدر الامكان ٠

اذا كنت تسعلين ٠٠

اذاكانت حراراتك مرتفعة وكنت تسعلين لا ترددى فى استدعاء الطبيب الذى يستطيع وحده أن يفحصك ويقول لك عن حالة زكامك وهل استحال الى نزلة شعبية ٠٠ وعلى كل فنحن نشير عليك اذا ما سعلت ان تستعملى كاسات الهواء التى سرعان ما تخلصك من ضيق التنفس ٠

بعض نصائح

اذا طلب اليك أن تعنى بشخص أصيب بنزلة صدرية فلا تضعيه فى غـــرفة لا يدخلها الهواء على الاطـلاق فهناك فرق بين أن يكون المريض متدفئا وأن تـكون الغرفه مقفوله قفلا محكما بحيث يصعب تهويتها ٠ يجب اذن أن تكون الغرفة جيدة التهوية خاوية من الاتربة ودخان السجائر

لفى قدمى المريض وساقيه الى الركبة بقطن فان هذا الاجـراء يمنع عنـه كل مضاعفات الزكام ٠ واننـا نوصيك ياسيدتى بهـذا العلاج اذا كنت تقومين بالعناية بطفلك المـريض ٠

لا تهملى نفسك وأنت فى دور النقاهة : ـ

لقد قام الطبيب بواجبه أثنـاء اصـابتك بالنزلة الشعبية وقد وصف لك الدواء الذى يهدىء سعالك ٠ وقد سمح لك الان بالخروج من غرفتك لانك اصبحت فى دور النقاهة ٠ لقد انتهى عمل الطبيب الان وبقى عليك عملك ٠ يجب أن تراقبى نفسك جيدا فاذا لاحظت انك ما زلت متعبـة وأن السعال لم يفارقك ، عليك باستدعاء الطبيب مرة أخرى فربما كان مرضك أكثر من نزلة شعبية

فتاة الشاطىء

بقية المنشور ص ٣٠

أمل وبنفس تتهيأ لكل عاطفة جميلة ! »

وانقطع الحديث بيننا برهة وما عتمت أن اعادت مجراه بقولها : لقد عملت بفعلتك هذه على استرار شقاء مخلوقة عبست فى وجهها الحياة ، وها أنك تشرع فى أن تضيف الى المأساة فصلا جديدا »

فقلت : ان الثقة تغمرنى بانك انما تشاركين بالنصيب الاكبر فى نسج ما يكتب لك من شقاء .. ورحمة بك لا بأى شىء آخر ، عملت ما عملت واقدمت على ما أقدمت من تصرف ! »

فقالت : يخيل الى أنك لاه عن أقوالى ، وكأنك لا تحاول أن تعى أو تفهم منها شيئا ؟ ! »

فأجبت على الفور : بل كل الفهم »

فقالت : اذن ؟ »

قلت : لا شىء ! »

فحدجتنى بنظرة صارمة وتراءى لى أن خيوطا من العتاب قد تخللتها . فقابلتها بابتسامة عريضة ، ولمحتها تضغط على فكيها بشدة اصطكت لها أسنانها فاستدارت على عقبيها وكانت تتمتم : رجل .. رجل ! ! »

ومضت عنى بسرعة حتى اختفت كما يختفى الشبح وتوارت قامتها عن ناظرى كما يتوارى الظل » .

وهنا أمسك عاكف عن الحديث ، ومد يده ليشعل لفافة تبغ .. وكانت اللهفة قد عصفت بى وملكت مشاعرى فكدت أن أسأله وبعد ماذا حدث للفتاة ؟ » ولكن علائم وجهى فضحت المشاعر التى كانت تعتمل فى صدرى آنئذ، فيسرت لعاكف سبيل الوقوف عليها . فرانت على وجهه ابتسامة

بغداد فواد الونداوى

شعر زيتى

بقية المنشور ص ٧

العلاج الداخلى : أن نكثر من الفلويات كسترات الصودا . وفيتامين ب وأن نمتنع بتاتا عن المواد الدهنية والنشوية . والسمك والبيض والجبنة تزيد الحالة سوءا وتحرجا ..

العلاج الخارجى : ليس هناك عنصر أقام ألف دليل على فائدته مثل (الكبريت) . لذلك نراه مرصودا فى كل تذكرة . وأول خاطر يتجه اليه ذهن الطبيب هو العلاج بالكبريت

والكؤول والاسيتون والبنزين والاتير كلها تذيب الشحم

وهل هناك خطر من الزيوت على الشعر ؟

لا شك أن هذا الخطر قائم للاسباب التى ذكرتها فى صدر هذا المقال .

طبع بمطبعة شركة الاعلانات الشرقية



بشائر الربيع



كل شيء فى الدنيا يعلن عن الربيع فالزهر قد تفتح والشمس قد أشرقت، حتى التجارة ازدهرت

هذه هى واجهات المحلات تعلن عن بشائر الربيع ، كل ما فيها يتمتع بربيع الحياة ، سواء كان ذلك قماشا أو حقائب أو غيرها من أدوات الزينة

اننا نعرض هذه الصفحة ليرى تجارنا كيف يحاول تجارهم عرض بضائعهم وكيف يكادون ينطقون الواجهات بعنوان الفصل الذى يعلنون عنه

ولن يكون عندنا ربيع الا اذا استطاع سيداتنا الاستمتاع بهذا الربيع ، ويقتضى الامر بعض الكرم من أزواجنا حتى نريهم كيف يحيا الربيع فينا ، واذا عرف الربيع اننا نعيش له، عاش أزواجنا سعداء ...

جربوا ! وسوف تؤمنون أننا على حق فيما نزعم تماما كما يعلن أصحاب هذه الواجهات

